



BERNARDINO RAMAZZINI

ARTA PĂSTRĂRII SĂNĂTĂȚII PRINȚILOR
SI A PERSOANELOR DE RANG ÎNALT

la care am adăugat

ARTA PĂSTRĂRII SĂNĂTĂȚII CĂLUGĂRIȚELOR

^{si}
AVANTAJELE VIETII CUMPĂTATE

de Domnul

LODOVICO CORNARO

Nobil venetian

CU OBSERVAȚII PRIVINDU-L PE ACESTA DIN URMA,
PE CÂT DE STRĂNII PE ATAT DE NECESAR!

Alții

La JEAN ARN JANGRAK

SI DEU XXIV



11. 5. 1712 f. 2

L'ART DE CONSERVER
LA SANTÉ
DES PRINCES,

Et des Persones du Premier Rang.

par Bernardino Ramazzini
Anguel-on a ajouté, l'Empereur & l'Empereur

L'ART DE CONSERVER
LA SANTÉ
DES RELIGIEUSES,
ET
LES AVANTAGES

DE LA VIE SOBRE

Du Seigneur

LOUIS CORNARO

Noble Vénitien

Avec des Remarques sur ce Dernier,
aussi Curieuses, que Nécessaires.

A LEIDE

Chés JEAN ARN. LANGERAK,
M. D C C. XXIV.

BERNARDINO RAMAZZINI

ARTA PĂSTRĂRII
SĂNĂTĂȚII
PRINȚILOR
ȘI A PERSOANELOR DE RANG ÎNALT

la care am adăugat

ARTA PĂSTRĂRII
SĂNĂTĂȚII
CĂLUGĂRIȚELOR

și

AVANTAJELE
VIEȚII CUMPĂTATE

de Domnul

LODOVICO CORNARO

Nobil venețian;

CU OBSERVAȚII PRIVINDU-L PE ACESTA DIN URMĂ,
PE CÂT DE STRĂNII, PE ATÂT DE NECESARE.

A LEIDE

La JEAN ARN. LANGERAK,
M. D C C. XXIV

***Omagiu... Magisterului... Prof. univ. dr. Mircea Rusu, fără
de care mulți dintre noi nu am fi descoperit calea dreaptă a vieții...***

Dr. Ioan Sorin Stratulat

PRIVIRE de ANSAMBLU

Planeta Pământ, locuită astăzi de mulțimea impresionantă de șase miliarde și jumătate de ființe umane diversificate în rase, popoare, limbi și culturi, privită cu atenția cuvenită, traversează, realmente, momente de mari îngrijorări. Plusurile și minusurile acumulate de-a lungul mileniilor, sunt oare în stare să ofere un bilanț satisfăcător? Omul, ca și agent al istoriei, a ajuns oare să se cunoască și să fie cunoscut cum ar dori și ar trebui?

Savantul francez, Alexis Carrel (1873-1944), chirurg și fiziolog de renume, este bine cunoscut și prin cartea sa *L-Homme, cet inconnu*, încununată cu premiul Nobel, în 1912. De fapt, un savant adevărat își dă seama că oricâte știe, sunt mult mai multe pe care nu le știe.

În cheie creaționistă, psalmistul exclamă: „Doamne, Dumnezeuul nostru, cât de minunat este numele tău pe tot pământul! Când privesc cerurile, lucrările mâinilor tale, luna și stelele pe care le-ai făcut, mă întreb: Ce este omul că te gândești la el, sau fiul omului că-l iei în seamă? L-ai făcut cu puțin mai mic decât pe îngeri, l-ai încununat cu cinste și măreție. I-ai dat în stăpânire lucrările mâinilor tale, toate le-ai pus la picioarele lui” (Ps.8, 2a. 4-7).

Optimismului exprimat de psalmist i se poate alătura realismul antropologic instaurat după tragedia neascultării primilor oameni, de porunca divină, soldat cu starea decadentă a naturii umane cu întreg cortegiul de suferințe, osteneli, inclusiv moartea.

Pentru remedierea sănătății afectate de boli, geniul uman a inventat nenumărate mijloace, evidențiate în științele medicale, cu efecte din ce în ce mai salutare. În pofida acestora, preferabil este să previi decât să intervii, pentru că „paza bună trece primejdia rea”.

Această optică transpare în colecția pe care o prezentăm: *Arta păstrării sănătății prinților și a persoanelor de rang înalt*, cu micul adaos *Arta păstrării sănătății călugărilor*, și în ultima parte, *Avantajele vieții cumpătate*.

Primele două cărți au fost scrise în limba latină de către vestitul medic italian, Bernardino Ramazzini (1633-1714), sub titlurile: *Principum De valetudine commentatione Tienda*, și *De valetudine religiosarum commentatio Tienda*. La acestea, autorul a adăugat pe cea de a treia, scrisă în limba italiană, de nobilul venețian Lodovico Cornaro (1462-1566), cu titlul *Discorso della vita sobria*, și publicată în 1558 la Padova.



Preocupat de medicina muncii, domeniu în care a adus contribuții deosebit de valoroase, Bernardino Ramazzini a apreciat cartea lui Cornaro, pe care a tradus-o în limba latină. Însă, înainte de a trimite la tipar cele trei cărți, a aflat că ultima, aceea a lui Cornaro, fusese tradusă de un preot iezuit, Lessius. Ramazzini a preferat-o pe aceasta, mulțumindu-se să facă observațiile pertinente și consistente, la cele scrise de Cornaro. Colecția a fost publicată în 1710, la Padova. Prima carte din colecție, foarte apreciată de savanți germani, prieteni de ai lui Ramazzini, a fost publicată în 1712, la Leipzig, în traducere germană.

Colecția latină, din 1710, s-a bucurat de o primire entuziastă în țările europene occidentale. Ca dovadă, ea apare în 1724, în orașul olandez Leiden, în traducere franceză, prin grija tipografului Jean Arnold Langerak. Un exemplar din această ediție, după un periplu de aproape trei secole, a ajuns în mâinile medicului Ioan Sorin Stratulat, care, dându-și seama de importanța acestei cărți, s-a îngrijit să fie tradusă în limba română.

Prima carte, privind „Arta păstrării sănătății prinților și a persoanelor de rang înalt” este cea mai amplă (217 pagini, aproximativ 60%, în traducerea franceză). Scopul, declarat de autor în prefață, a fost acela de „a aduce un serviciu principelui meu, patriei mele (Modena) și tuturor oamenilor, în general”. Se remarcă enunțarea specifică epocii monarhiilor. Reținem însă sintagma *tuturor oamenilor, în general*.

Cele 14 capitole ale cărții sunt tot atâtea canoane (reguli) de călăuzire pentru cei care au marea responsabilitate în conducerea supușilor spre adevăratul bine. Ele prevăd următoarele:

- Fericirea publică depinde în totalitate de sănătatea fizică și psihică a principelui. Acesta trebuie să aibă un medic foarte bun care să accepte, la nevoie, să lucreze și în echipă;

- Să i se creeze principelui un mediu sănătos;
- Să se respecte moderația în mâncare și băutură;
- Principele să facă zilnic exerciții fizice, să respecte orele de somn, noaptea, și igiena personală;

- Să cultive cu mare grijă stăpânirea de sine;
- Să aibă un program rațional pentru cultura generală;
- Să evite sedentarismul și consecințele sale nefaste;
- Să se asigure principelui condițiile necesare în timpul expedițiilor militare.

Lărgind sfera, aceste reguli indicate de Bernardino Ramazzini, sunt valabile pentru orice conducător, ba chiar oricărui slujbaș, pentru a-și împlini serviciul în mod ireproșabil. Examenul medical riguros se impune de la sine pentru atingerea unui atare scop.

Referitor la *Arta păstrării sănătății călugărițelor*, autorul se dovedește un bun cunoscător al vocației duhovnicești a acelor care se consacră trăirii vieții spirituale, în mănăstire. În cele 26 de pagini, le indică respectarea regulilor de igienă, în vederea unei sănătăți în stare să facă față regimului deloc ușor unei atare vieți: „să servească onorabil cariera pe care au îmbrățișat-o; să-și trăiască cu satisfacție spiritul de sacrificiu și să-și îndeplinească cu bucurie, până la sfârșit, obligațiile unor reguli cărora li s-au supus cu toată generozitatea”.

Pentru a fi cât mai credibil în expunerea acestor reguli, autorul face apel mereu la erudiția sa, citând texte din opere nemuritoare ale culturii universale, grecó-romane, pre-creștine și creștine.

Ultima carte, despre *Avantajele vieții cumpătate*, prin judiciozitatea de care dă dovadă L. Cornaro, dar și B. Ramazzini, ar putea contribui oricând și oriunde la asanarea din toate punctele de vedere a vieții oamenilor.

Lodovico Cornaro, igienist, deși vreme de 3-4 decenii a dus o viață dezordonată, printr-o analiză minuțioasă asupra sa însuși, cât și a societății contemporane, și-a dat seama de primejdia mare a *desfrâului și a beției*, și-a impus un regim sever, o cumpătare exemplară care l-au însoțit până la moarte, la vârsta de învâțat, de 102 ani.

Marea lui erudiție, viața creștină frumoasă de celibatar i-a umplut sufletul, oferind și altora din comoara sa spirituală. În cele 127 de pagini (34% din colecție), cartea prezintă în 23 de expuneri, secondate de observațiile ad-hoc ale lui Ramazzini, dezastrul produs în lume, de desfrâu și de sora sa odioasă, beția. Paralel, pas cu pas, sunt scoase în relief, sub diferite aspecte, binefacerile cumpătății.

De un patetism impresionant sunt rândurile din ultima expunere: „O, de o mie de ori sfântă și inocentă cumpătare! Singura consolare, singurul refugiu al naturii; singura mamă dragă a vieții umane; singurul medicament adevărat, atât pentru spirit cât și pentru trup! Ce laude meriți să-ți aducă muritorii! Cu ce duioșie, afecțiune și promptitudine ar trebui să te îmbrățișeze cu toții! Numai tu le oferi mijloacele de a-și păstra cele două bunuri, cele mai mari de care se bucură pe pământ, vreau să spun: *viața și sănătatea!*”.

Mons. prof. dr. Anton Despinescu
Institutul Teologic Romano-Catolic, Iași



PREFACE.

Je vis d'abord de quelle Manière mon Livre, *De la Conservation de la Santé des Princes, & des Persones du Premier Rang*, seroit reçu des Médecins; à ce que me dit mon Libraire, lorsque je le lui donai à imprimer, Car au lieu qu'il avoit toujours imprimé mes autres Ouvrages à ses Dépens, il refusa absolument de faire la même chose à l'égard de celui-ci: parce que, disoit-il, son Titre doneroit à peu de ces Messieurs l'Envie de l'acheter: les Médecins aimant beaucoup mieux les Livres qui traitent de la Guérison des Maladies, que ceux qui enseignent à préserver la Santé.

BERNARDINO RAMAZZINI

ARTA PĂSTRĂRII
SĂNĂTĂȚII
PRINȚILOR
ȘI A PERSOANELOR DE RANG
ÎNALT

la care am adăugat

ARTA PĂSTRĂRII
SĂNĂTĂȚII
CĂLUGĂRIȚELOR

și

AVANTAJELE
VIEȚII CUMPĂTATE

de Domnul

LODOVICO CORNARO

Nobil venețian;

CU OBSERVAȚII PRIVINDU-L PE
ACESTA DIN URMĂ,
PE CÂT DE STRANII, PE ATÂT DE
NECESARE.

PREFAȚĂ

Mai întâi, am văzut în ce fel cartea mea despre *Arta păstrării sănătății prinților și a persoanelor de rang înalt*, va fi primită de către medici, după cum a apreciat librarul meu atunci când i-am dat cartea să o tipărească. Căci, deși îmi tipărise întotdeauna celelalte lucrări pe cheltuiala sa, pe aceasta a refuzat categoric să o accepte; deoarece, spunea el, titlul său i-ar convinge pe puțini dintre acești Domni să o cumpere. Aceasta pentru că medicilor le plac mai mult cărțile care abordează tratarea bolilor decât cele care te învață să-ți păstrezi sănătatea.

Printr-o întâmplare acum doi ani de zile fiind în vizită la colegul meu dr. Victor Kirileanu la Piatra-Neamț am avut plăcerea să văd câteva exemplare de carte rară din fosta bibliotecă a celui care a fost atâția ani bibliotecarul casei regale, G.T. Kirileanu. Nu fără uimire am realizat că această carte a fost scrisă la o mie cinci sute și reeditată la o mie șapte sute, iar titlul deosebit de incitant m-a fascinat din primul moment.

* Comentariile aparțin îngrijitorului de ediție – Dr. Ioan Sorin Stratulat.

* Îngrijitorul de ediție a considerat de cuviință ca, pe lângă citatele din latină și comentariile Domniei sale, spațiul din partea de jos a paginii să poată fi folosit pentru eventualele adnotări personale ale cititorilor acestei cărți.

P R E F A C E.

& n'y ayant qu'un fort petit Nombre de ceux, qui croient pouvoir espérer d'être un Jour appelés à la Cour de leur Prince. Cependant, quoique je jugeasse fort bien que mon Libraire avoit Raison, j'ai persisté dans le Desein de donner mon Livre au Public, & de l'en faire le Juge; songeant plutôt à me rendre utile, qu'à m'attirer un Nombre considérable de Lecteurs; & me renfermant dans cette Pensée d'Horace,

— Neque te ut miretur turba labores

Contentus paucis lectoribus —
Mon Desein en écrivant, n'a pas été de m'attirer des Aplaudissemens, mais de rendre quelque Service, à mon Prince; à ma Patrie, & à tous les Hommes en général. J'ai souvent réfléchi avec Peine sur la misérable Condition des Princes, & des Autres Per-

P R E F A C E.

Persones de la *Première Qualité*, qui lorsqu'ils tombent dans quelque fâcheuse Maladie, sont en plus grand Danger que le Reste des Hommes; en ce qu'ils ne peuvent s'empêcher, quand ils le voudroient, d'avoir Recours à une Multitude de Médecins. En Effet si un *Prince*, ou un *Seigneur* de Distinction, tombé dangereusement malade, vouloit ne se servir que d'un seul Médecin, toute la Cour, tous ses Amis, ne se récrieroient ils pas contre lui; & son Premier Médecin même ne l'importuneroit il pas de ses Prières, pour que non seulement les plus Fameux, & les plus Expérimentés Médecins de la Ville fussent appelés à son Secours, mais encor tous ceux qui se pourroient trouver ailleurs? Je n'ai donc pas cru faire une Chose inutile, ou qui dût déplaire aux *Souverains*, &

* 3 &

și pentru că există un număr foarte mic de persoane care cred că pot spera să fie, într-o bună zi, chemate la curtea prințului lor. Cu toate acestea, deși eram pe deplin convins că librarul meu avea dreptate, am stăruit în hotărârea de a da cartea mea publicului pentru a-mi fi judecător, dorind, mai degrabă, să mă fac util decât să-mi atrag un număr considerabil de cititori și rămânând fidel acestei reflecții a lui *Horatius*,

----- Neque te ut miretur turba labores

Contentus paucis lectoribus -----

Scriind, scopul meu a fost nu să fiu aplaudat ci să aduc un *serviciu* prințului meu, patriei mele și tuturor oamenilor, în general.

Adeseori m-am gândit cu durere la condiția mizerabilă a *prinților* și a celorlalte persoane de *rang înalt*, care, atunci când suferă de vreo boală supărătoare, fac caz de aceasta mai mult decât restul oamenilor, în sensul că nu se pot împiedica, chiar dacă ar vrea, să nu recurgă la o mulțime de medici. Într-adevăr, dacă un *prinț* sau un *domn* distins, grav bolnav, nu ar dori să apeleze decât la un medic, nu ar sări toată curtea, toți prietenii cu gura pe el? Și chiar primul său medic nu l-ar exaspera cu rugămințile sale ca nu doar cei mai cunoscuți și cei mai experimentați medici din oraș să fie chemați pentru a-l îngriji, ci și cei care s-ar afla prin alte părți? De aceea, nu consider că am făcut un lucru inutil sau care să displace *suveranilor*

Încă de la început am realizat că trebuie făcută o traducere cu „har”, astfel încât ceea ce această carte transmite peste sute de ani să poată fi gustată prin nobila înțelepciune a cititului de către cei care în ziua de astăzi sunt atacați de sistemul informatic arhicunoscut al internetului și a fenomenului mass media, care numai imparțial nu este. Încă de la început un adevăr răzbate peste secole; existența unui număr foarte mic de persoane din tagma medicilor interesate de a scrie sau citi cărți care te învață să fii sănătos prin obiceiuri sănătoase și dorința lor spre a avea legătură numai cu acele cărți care tratează bolile.

Al doilea motiv prezentat este cel că foarte puțină lume are acces spre a trata pe cei care ne sunt conducători, situație valabilă și în zilele noastre din toate punctele de vedere. Nu în ultimul rând, reflecția autorului care prezintă condiția ingrată a celor care ne conduc ce își ascund starea de sănătate sau trec prin diverse comisii ce analizează la cele mai înalte nivele medicale diversele tratamente care trebuie urmate de persoanele din viața publică.

----- Neque te ut miretur turba labores

Contentus paucis lectoribus -----

„Să nu lucrezi de ochii lumii,
dar să fii mulțumit cu puțini cititori”

P R E F A C E.

& aux Persones de *Qualité*, lorsque j'ai travaillé pour eux à un *Traité*, qui pût leur apporter les *Avantages*, que promet cette *Partie* de la *Médecine* que nous apelons *Préseratrice*, afin qu'ils ne fussent pas si souvent obligés de recourir à celle qui n'a que la *Guérison* des *Maladies* pour *Objet*. Je prie cependant les *Lecteurs* qui daigneront jeter les *Yeux* sur cet *Ouvrage*, s'ils y trouvent quelque chose d'utile d'en faire leur *Profit*; c'est tout l'*Avantage* que je souhaite d'en retirer.

Je n'ai rien à dire ici au *Sujet* du *Petit Traité de la Conservation de la Santé des Religieuses*. Ce n'est qu'une courte *Dissertation* de la même *Nature* de celles qui ont paru au *Sujet* des *Maladies* des *Artisans*, & son utilité n'est pas moindre que celle de tous ces

au-

P R E F A C E.

autres petits *Traités*-là.

Quant à celui *Des Avantages de la Vie Sobre*, comme il n'est pas de moi, je crois nécessaire de prévenir les *Lecteurs* par un *Mot* en sa *Faveur*, & de dire quelque chose des *Raisons* qui m'ont engagé à le commenter.

Les *Ouvrages* que j'ai donés jusqu'ici au *Public*, ayant tous été tirés de mon propre *Fonds*, tout petit qu'il est, on peut bien juger que ce n'est point une *Chose* que je recherche, que de me rendre *Auteur* aux *Dépens* des *Compositions* des *Autres*, ou même de les commenter. J'ai toujours devant les *Yeux* ce *Passage* de *Sénèque* dans son *Epître* à *Lucilius*; à savoir, qu'il est honteux pour un *Vieillard*, ou un *Homme* qui voit approcher la *Vieillesse* de mandier de la *Réputation* par des *Commentaires*; & ce Sage apèle ces

ces

și persoanelor de *rang înalt*, atunci când am realizat pentru ei un *tratat* care le poate aduce *avantajele* promise de această ramură a *medicinii* pe care o numim *apărătoare*, pentru ca aceștia să nu fie obligați atât de des să recurgă la *medicina* care nu are drept obiect decât *vindecarea* bolilor. Îi rog totuși pe *cititorii* care vor catadicsi să arunce o privire pe această *lucrare*, dacă găsesc în ea ceva util, să profite de acest *lucru*; este singurul *avantaj* pe care doresc să-l obțin.

Nu am nimic de spus aici cu privire la micul *tratat* despre *Arta Păstrării Sănătății Călugărițelor*. Este doar o scurtă *disertație* de aceeași natură ca și cele care au apărut pe tema bolilor meșteșugarilor, iar utilitatea sa nu este mai mică decât a tuturor celorlalte mici *tratate*.

Cât despre *tratatul* *Avantajele vieții cumpătate*, cum acesta nu este scris de mine, cred că este necesar să-i previn pe *cititori* cu un cuvânt în favoarea sa și să spun câte ceva despre *motivele* care m-au determinat să-l comentez.

Deoarece *lucrările* pe care le-am oferit publicului până acum au fost tipărite toate din *fondurile* mele proprii, așa mici cum sunt ele, asta demonstrează că nu caut să mă dau drept *autorul* *lucrărilor* altor persoane, nici măcar să le comentez. Am mereu în fața ochilor acest pasaj din *Seneca*, în *epistola* sa către *Lucilius*, și anume că este rușinos pentru un bătrân sau pentru un bărbat care își vede apropiindu-se bătrânețea, să cerșească *reputația* prin *comentarii*; iar acest înțelept numește

O primă definiție a *medicinii preventive* este făcută de autor la pagina 7 (din original): „atunci când am realizat pentru ei un *tratat* care le poate aduce *avantajele* promise de această ramură a *medicinii* pe care o numim *apărătoare*, pentru ca aceștia să nu fie obligați atât de des să recurgă la *medicina* care nu are drept obiect decât *vindecarea* bolilor.”

După 1990, viața religioasă a luat în România o largă dezvoltare atât pentru credință majoritară ortodoxă, cât și pentru celelalte culte astfel încât această carte prezintă într-o manieră interesantă modul de păstrare a *sănătății* pentru persoanele din viața religioasă, așa cum autorul a spus în *prefață*.

P R E F A C E.

ces Sortes d'Ecrivains, des *Interprètes Perpétuels*, qui n'arivent jamais jusqu'à être *Auteurs* eux-mêmes. Cependant je me suis enfin laissé aller à la Tentation d'essayer ce Genre d'écriture; & j'ai choisi pour cela, ce Traité que *Louis Cornaro*, Noble Venitien, composa autrefois. J'y ai ajouté quelques Remarques en Forme de Commentaires, qui, si j'ose me flater, seront non seulement une Sorte d'Ornement à cet Ouvrage, mais le rendront sans doute encor plus utile au Public. L'Auteur fit Imprimer son Livre à *Padoue*, l'An 1558. par *Grat. Parchacini*; & en 1699. il fut réimprimé par *Pierre Marie Frambotti* Imprimeur à *Padoue*, qui y ajouta la Lettre, & l'Exhortation à la *Vie Sobre*, que l'Auteur écrivit autrefois à *Barbarus* Patriarche d'*Aquilée*.
Mais

P R E F A C E.

Mais ces Ouvrages ne se trouvant qu'en *Italien*, je formai le Dessein de les rendre en *Latin*, pour que le Public en pût tirer plus d'Avantage. J'y fus encouragé par les Persuasions de l'Illustre M. *Sprecher* Aleman; qui pendant un Séjour de quelques Mois qu'il fit à *Padoue*, m'a assuré plusieurs fois, que cet Ouvrage seroit très bien reçu de toute la Nation, s'il y paroissoit en *Latin*. Je ne puis m'empêcher de reconnaître ici les extrêmes Obligations que j'ai à cette Nation aussi Savante, que Generouse; qui a non seulement fait un si favorable Accueil à tous mes Ouvrages, mais après les avoir honoré de ses Aplaudissemens, les a presque tous réimprimés. En particulier mon Livre *Des Maladies des Artistes*, que l'on a traduit en *Aleman*, & celui *De la Conservation*
* * de

acest gen de scriitori, *interpreși permanenți*, care nu reușesc niciodată să fie ei înșiși *autori*. Cu toate acestea, în final, am cedat tentației de a încerca acest gen de scriere; și, pentru aceasta, am ales acest tratat pe care *Lodovico Cornaro*, nobil venețian, l-a compus odinioară. Am adăugat câteva observații sub formă de comentarii care, dacă îndrăznesc să mă laud, nu numai că vor împodobi această lucrare, ci o vor face, fără îndoială, și mai utilă pentru public. *Autorul* și-a tipărit cartea la *Padova*, în 1558, de către *Grat. Parchacini*; iar în 1699, cartea a fost retipărită de *Pietro-Maria Frambotti*, tipograf din *Padova*, care a adăugat la *Viața cumpătată* scrisoarea și exortația, pe care *autorul* i le scrisese odinioară lui *Barbarus*, Patriarh al *Aquileei*.

Însă, deoarece aceste opere nu se găsesc decât în *italiană*, mi-am propus să le redau și în limba *latină*, pentru ca publicul să poată profita mai mult de ele. Am fost încurajat și convins să fac acest lucru de către ilustrul domn german *Sprecher*, care, în timpul unei șederi de câteva luni la *Padova*, m-a asigurat că această lucrare ar fi foarte bine primită de toată națiunea dacă ar apărea în limba *latină*. Nu pot să nu recunosc aici obligațiile majore pe care le am față de această națiune, pe cât de savantă, pe atât de generoasă, care nu doar a primit favorabil toate lucrările mele, ci și, după ce le-a onorat cu aplauzele sale, le-a retipărit aproape pe toate. În special, cartea mea *Despre bolile meșteșugarilor*, care a fost tradusă în germană, și *Despre păstrarea*

Așa cum este prezentată de autor, nobilul *Lodovico Cornaro* din *Veneția* a scris tratatul sub forma inițială la care *autorul* a adăugat câteva comentarii pentru a fi utilă pentru public.

„*Autorul* și-a tipărit cartea la *Padova*, în 1558, de către *Grat. Parchacini*; iar în 1699, cartea a fost retipărită de *Pierre Marie Frambotti*, tipograf din *Padova*, care a adăugat la *Viața cumpătată* scrisoarea și exortația, pe care *autorul* i le scrisese odinioară lui *Barbarus*, Patriarh al *Aquileei*. Demn de remarcat că inițial lucrarea era numai în *italiana* și apoi *autorul* a realizat ediția în *latină*...

Am fost încurajat și convins să fac acest lucru de către ilustrul domn german *Sprecher*, care, în timpul unui sejur de câteva luni la *Padova*, m-a asigurat că această lucrare ar fi foarte bine primită de toată națiunea dacă ar apărea în limba *latină*.”

Tot la pagina 7 este prezentat succint modul în care circula în acel an 1724 informațiile referitoare la lucrările *autorului*, despre bolile meșteșugarilor traduse în germană și despre această carte ce a fost acoperită cu laude la lansarea de la *Leipzig*.

P R E F A C E.

de la Santé des Princes, &c. qui a été comblé de Louanges dans les Aôtes Publics de *Leypsick*; & l'Edition duquel, qui parut dans cette Ville-là, l'Illustre Mr. *Etmuller* a enrichi d'une Préface, & d'une Table fort ample à la Fin.

J'avois enfin achevé de traduire en *Latin*, tous ces Ouvrages que je croyois qui n'avoient encor parlé que leur Langue Naturelle, à savoir l'*Italienne*; & j'y avois été d'autant plus encouragé qu'après toutes les Recherches qui m'avoient paru possibles, & nécessaires, j'avois lieu d'être comme sûr, que Personne avant moi n'avoit encor entrepris de le faire, lorsque j'appris par un Homme aussi Savant, que Curieux, que ce même Traité-ci *Des Avantages de la Vie Sobre*, avoit été traduit en *Latin* par le

R.

P R E F A C E.

R. P. *Lessius* Jésuite, Théologien très célèbre, qui l'avoit mis à la Fin de sa *Théologie Morale*. Je lus cette Traduction avec beaucoup de Plaisir, & je crus que ce seroit faire Injure à ce Savant Homme, de vouloir préférer ma *Version* à la *Sienne*. J'envisageai aussi tout l'Avantage qui me revenoit de la Découverte de la Vérité de ce Fait. Car il est certain que, tout éloigné que cela fût de ma Pensee, quelque Critique, sans doute, m'eût taxé de *Larcin*, ou du moins m'eût fait passer pour *Semi Plagiaire*, & accusé de m'être servi des plus beaux Tours d'Expression de ce *Docte Père*. Ainsi j'ai jugé beaucoup plus à propos de laisser ce Traité tel que je le trouvois, & de l'illustrer seulement de quelques *Comentaires*, ou *Remarques*, selon que l'Occasion s'en présenteroit. J'ai em-

** 2

ployé

sănătății prinților, care a fost acoperită de laude în Actele Publice de la Leipzig. Iar ediția care a apărut în acest oraș a fost îmbogățită de ilustrul domn *Etmuller* cu o prefață și cu un cuprins foarte amplu la sfârșit.

Terminasem, în sfârșit, de tradus în latină toate aceste lucrări, despre care nu credeam să fi cunoscut altă limbă decât limba lor naturală, și anume *italiana*; și am fost cu atât mai încurajat să fac acest lucru cu cât, după toate cercetările care mi s-au părut posibile și necesare, puteam să fiu sigur că nimeni înaintea mea nu mai întreprinsese așa ceva; până când am aflat de la un bărbat pe cât de savant, pe atât de ciudat că același tratat, *Despre avantajele vieții cumpătate*, fusese tradus în latină de către

R. P. *Lessius*, iezuit, teolog foarte celebru, care îl pusese la sfârșitul *Teologiei morale*. Am citit această traducere cu multă plăcere și am considerat că a prefera versiunea mea celei a acestui savant ar însemna niște injurii aduse acestuia. De asemenea, am avut în vedere orice avantaj care îmi revenea din descoperirea adevărului acestui fapt. Căci este sigur că, oricât de departe ar fi fost de gândurile mele, o critică m-ar fi acuzat, fără îndoială, de plagiat sau, cel puțin, m-ar fi numit *semi-plagiator* și m-ar fi acuzat că m-am servit de cele mai frumoase expresii ale acestui părinte învățat. Astfel, am considerat mult mai convenit să las acest tratat așa cum l-am găsit și să-l ilustrez numai cu câteva comentarii sau observații, în funcție de ocazie

În momentul când cartea era gata de redactare și tipărire autorul afla cu uimire că, pe atât de ciudat că același tratat, *Despre avantajele vieții cumpătate*, fusese tradus în latină de către P. *Lessius*, iezuit, teolog foarte celebru, care îl pusese la sfârșitul *Teologiei morale*. „Am citit această traducere cu multă plăcere și am considerat că a preferat versiunea mea celei a acestui savant ar însemna niște injurii aduse acestuia. De asemenea, am avut în vedere orice avantaj care îmi revenea din descoperirea adevărului acestui fapt”, pentru a preîntâmpina acuzele de plagiat. Din acest motiv tratatul a rămas în forma inițială la care autorul a adăugat și ilustrat câteva comentarii și observații.

Din același motiv și noi am hotărât că atât traducerea, cât și interpretările paralele aduse la zi vor întregi dorința noastră de a prezenta într-o manieră inedită datele de la 1556 „Discorso de la vita sobra” a traducerii intitulată „De la sobriete et ses avantages”, 1772, de Jean Arn. Langerae, ce a constituit originalul nostru de lucru astfel încât cu modestie să putem interpreta la condițiile noastre din anul 2009 toate aceste lucruri ce se încadrează în „viața sobră” și, credem noi avantajele ei pentru sănătate, în acest secol al acțiunii celor trei factori: poluarea, alimentația modificată prin obiceiuri vicioase și tratamente genetice și relațiile sociale dominate de „stresul” cotidian.

Sperăm ca aceste comentarii să fie bine primite de cititor și de publicul interesat astfel încât „elogierea moderației și vieții cumpătate” să fie de un real ajutor.

P R E F A C E.

ployé à cela les Heures que m'ont
doné les Vacances, & je l'offre au
Public pour son Avantage; &
comme un Ouvrage entièrement
confacré à la Louange de la Tem-
pérance, & de la Vie Soble.

T A B L E
DÈS CHAPITRES.

C H A P I T R E I.

Que la Félicité Publique dépend en-
tièrement de la Santé du Prince;
& qu'ainsi il ne faut négliger au-
cuns Soins pour la conserver. Pag. 1

C H A P. II.

Des Qualités nécessaires à celui, à
qui le Nom, & le Rang de Premier Mé-
decin peut véritablement convenir; &
de ce que l'on doit souhaiter qu'il se trou-
ve dans la Personne d'un Prince. Pag. 8

C H A P. III.

Nul Siècle n'a mieux connu que le No-
tre, la Nature de l'Air, & l'Influence
qu'il a sur les Corps animés; il faut donc
établir des Règles certaines de s'en servir,
pour la Conservation de la Santé. Pag. 28

C H A P. IV.

Que la Somptuosité des Tables des Prin-
ces ne s'accorde point du tout avec leur
Santé. Que l'on parvient aisément à jouir
d'une Santé parfaite, & à une longue
Vie, * * 3

T A-

Pentru aceasta, am profitat de timpul
liber oferit de vacanță și ofer acest tratat
publicului, ca el să profite de această
operă consacrată în totalitate elogierii
moderației și vieții cumpătate.

TABLA DE MATERII*

Prefață [6]

Arta păstrării sănătății prinților și a
persoanelor de rang înalt [13]

Capitolul I

Despre faptul că fericirea publică depinde în
totalitate de sănătatea prințului, de aceea nu trebuie
neglijată nicio măsură pentru a o păstra. Pag. 9 [13]

Capitolul II

Despre calitățile necesare celui căruia i se potrivește
cu adevărat numele și rangul de prim medic; și
despre ceea ce trebuie să dorim să aflăm în
persoana unui prinț. Pag. 8 [17]

Capitolul III

Niciun secol nu a cunoscut mai bine
decât al nostru natura aerului și influența pe care
acesta o are asupra corpurilor însuflețite; prin
urmare, pentru păstrarea sănătății, trebuie să se
stabilească niște reguli sigure de a se servi de el.
Pag. 28 [27]

Capitolul IV

Despre faptul că somptuozitatea meselor
prinților nu este deloc în concordanță cu sănătatea
lor. Reușim cu ușurință să ne bucurăm de o sănătate
perfectă și de o viață lungă

Din structurarea cărții în cele 14 capitole și a două scurte capitole despre „Arta
păstrării sănătății călugărițelor” și „Avantajele vieții cumpătate” putem observa grija
cu care erau redactate aceste cărți astfel încât corectitudinea științifică era pe primul
plan. Această structurare ne arată importanța unei analize corecte și nepărtinitoare a
stării de sănătate a persoanelor ce ne conduc sau care își desfășoară activitatea în
spațiul public și corectitudinea și conduita morală ireproșabilă a celor care se ocupă de
sănătatea persoanelor cu activitate publică sau decizională de interes public.

Doar o scurtă prezentare ne arată actualitatea acestei cărți ca în „Capitolul III,
Niciun secol nu a cunoscut mai bine decât al nostru natura aerului și influența pe care
acesta o are asupra corpurilor însuflețite; prin urmare, pentru păstrarea sănătății,
trebuie să se stabilească niște reguli sigure de a se servi de el.” (Pag. 28). Înlocuiți
secolul XVI cu secolul XXI și credem că doar datele de referință ale poluării s-au
schimbat.

* În parantezele drepte sunt menționate numerele de pagină corespunzătoare ediției în limba română.

T A B L E

Vic, en mangeant modérément, & simplement. On explique ce que veut dire Galien par l'Attrition de l'Aliment dans l'Estomac. Qu'il est impossible, qu'elque Peine qu'on se donne, de déterminer à l'égard de soi même la Quantité d'Alimens nécessaire à la Vie, & à la Santé. Pag. 47

C H A P. V.

Que les Alimens qui sont le moins propres à conserver la Santé, sont le plus en Usage chez les Princes. Quelques Remarques sur les Premiers, & sur des Derniers Services; ou Desserts. Ce que veulent dire, Hipocrate, par des Viandes légères à l'Equilibre; & Aristote, par son Vin Ethique. Pag. 62

C H A P. VI.

Il n'y a Personne à qui l'Exercice journalier du Corps soit plus nécessaire qu'aux Princes, & aux Grans Seigneurs pour la Conservation de leur Santé. Pag. 87

C H A P. VII.

Que l'Ordre renversé du Sommeil, & des Veilles; du Jour, & de la Nuit; se feroit en Usage à la Cour, & dans les Mais-

DES CHAPITRES.

Maisons des Grans, est tres contraire à leur Santé. Pag. 107

C H A P. VIII.

Les Médecins des Princes, & des Grans Seigneurs, doivent avoir égard aux Excréments naturels; qui sont les Restes des Coctions qui se font dans nos Corps; afin qu'ils se fassent duement; & que l'un ne fasse point d'Obstacle à l'autre. Pag. 122

C H A P. IX.

Qu'il n'y a rien qui fasse plus de tort à la Santé des Princes que les Passions de l'Âme; & qu'il n'y a rien à quoi l'Art de la Médecine puisse moins remédier. Pag. 133

C H A P. X.

Jusqu'où doit aller dans un Prince l'Étude des Belles Lettres, pour ne pas nuire à sa Santé. Pag. 145

C H A P. XI.

La Manière de gouverner la Santé dans un Age avancé. Pag. 161

C H A P. XII.

Que la trop grande Corpulence, ou Gros-

mâncând moderat și simplu. Se explică ce a vrut să spună Galenus prin triturarea alimentelor în stomac. Și despre faptul că este imposibil, oricât ne-am strădui, să determinăm, pentru noi înșine, cantitatea de alimente necesară vieții și sănătății. Pag. 47 [36]

Capitolul V

Despre faptul că alimentele care sunt cel mai puțin indicate pentru păstrarea sănătății sunt cele mai folosite de către prinți. Câteva remarci cu privire la primele și la ultimele feluri servite sau deserturi. Ce vor să spună, Hipocrate prin cămurile ușoare pentru echilibru și Aristotel prin vinul etic. Pag. 62 [44]

Capitolul VI

Nu există alte persoane cărora exercițiul zilnic al corpului să le fie mai necesar pentru păstrarea sănătății decât prinților și marilor domni. Pag. 87 [56]

Capitolul VII

Despre faptul că ordinea inversată a somnului și a stărilor de veghe, a zilei și a nopții, atât de frecventă la curte și în casele nobililor, se opune sănătății acestora. Pag. 107 [66]

Capitolul VIII

Medicii prinților și ai marilor domni trebuie să fie atenți la excrementele naturale care sunt resturile arderilor care se întâmplă în corpurile noastre, pentru ca acestea să se facă cum trebuie și să nu constituie obstacole unul pentru celălalt. Pag. 122 [74]

Capitolul IX

Despre faptul că nimic nu dăunează mai mult sănătății prinților decât pasiunile sufletului și că nu există nimic altceva pe care arta medicinei să poată remedia mai puțin. Pag. 133 [79]

Capitolul X

Până unde trebuie să meargă, la un prinț, studiul literaturii pentru a nu dăuna sănătății sale. Pag. 145 [85]

Capitolul XI

Modul de a îngriji sănătatea la o vârstă înaintată Pag. 161 [93]

Capitolul XII

Despre faptul că o prea mare corpolență

Sau poate prezentarea capitolului V, a titlului: „Capitolul V, Despre faptul că alimentele care sunt cel mai puțin indicate pentru păstrarea sănătății sunt cele mai folosite de către prinți. Câteva remarci cu privire la primele și la ultimele feluri servite sau deserturi. Ce vor să spună, Hipocrate prin cămurile ușoare pentru echilibru și Aristotel prin vinul etic.” (Pag. 62) – în care revelatorii sunt principiile unei alimentații sănătoase, precum și a modului în care trebuie servite acestea. Este de ajuns să facem o vizită și să observăm timp de o oră la câteva lanțuri de fast-fooduri pe care nu le numim acum și aici pentru a descoperi cât de nesănătoasă este această alimentație atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Cât de frumos este prezentat acest titlu – „Capitolul XII, Despre faptul că o prea mare corpolență sau grăsimea prinților și a marilor domni nu este mai puțin periculoasă decât dezagreabilă” (pag. 176) – astfel încât obezitatea ca boala a secolului XXI este prezentată complet.

TABLE DES CHAPITRES.
Grossier des Princes, & des Grans Seigneurs, n'est pas moins pernicieuse que désagréable. Pag. 176

CHAP. XIII.
La Manière de Prévenir certaines Maladies, auxquelles les Princes sont plus sujets que les Autres. Pag. 192

CHAP. XIV. & Dernier.
La Manière de Gouverner la Santé du Prince, dans une Expédition Militaire, & dans le Camp. Pag. 205

L'ART de conserver la Santé
des Religieuses. Pag. 219.

LES Avantages de la
VIE SOBRE. Pag. 247.

L'ART

Pag. 1



L'ART DE CONSERVER
L A
SANTÉ DES PRINCES
Et des autres Personnes du
Premier rang.

CHAPITRE PREMIER.
Que la félicité publique dépend entièrement de la santé du Prince, & qu'ainsi il ne faut négliger aucuns soins pour la conserver.

Si de toutes les choses qui sont ordonnées pour le bien public des Sociétés civiles la plus désirable est d'avoir un bon Prince, celle qui la suit
A im

sau grăsimă prinților și a marilor domni nu este mai puțin periculoasă decât dezagrabilă. Pag. 176 [101]

Capitolul XIII
Modul de prevenire a anumitor boli la care prinții sunt mai predispuși decât ceilalți. Pag. 192 [109]

Capitolul XIV și ultimul
Modul de a îngriji sănătatea prințului într-o expediție militară și pe câmpul de luptă. Pag. 205 [115]

Arta păstrării sănătății Călugărițelor. Pag. 219 [122]

Avantajele Vieții Cumpătate. Pag. 247 [136]

BERNARDINO RAMAZZINI

ARTA PĂSTRĂRII
SĂNĂTĂȚII PRINȚILOR
ȘI A PERSOANELOR DE RANG
ÎNALT

Capitolul I

Despre faptul că fericirea publică depinde în totalitate de sănătatea prințului, de aceea nu trebuie neglijată nicio măsură pentru a o păstra.

Dacă dintre toate lucrurile care sunt ordonate pentru binele public al societăților civile cel mai de dorit este acela de a avea un bun prinț, cel care

Cu acest capitol se începe prezentarea primei cărți în care este subliniată importanța păstrării sănătății persoanelor de rang înalt sau a celor cu decizie în viața publică astfel încât mersul societății, a situației economice în ansamblul ei să nu aibă de suferit.



2 L'art de Conserver

immédiatement, & que l'on ne doit pas souhaiter avec moins d'ardeur, est que ce même Prince jouisse non seulement d'une vie longue, mais d'une santé parfaite. Car s'il est permis quelque fois de faire une comparaison des petites choses aux plus grandes; lorsqu'un Pere de famille qui est Maître & Prince dans sa maison, se porte bien, & qu'il peut vaquer à ses affaires, son Domestique en va bien mieux, & son Revenu augmente à proportion; mais s'il est malade, sa Maison est en desordre, & quelques biens qu'il ait, on le voit peu à peu réduit à la médiocrité, & diminuer sensiblement. Il en est de même d'un bon Prince; s'il se porte bien ses Sujets se tiennent dans leur devoir, & le Gouvernement Politique demeure stable; mais si la santé est mauvaise, ou sujette à le devenir, le bonheur public ne peut éviter de souffrir beaucoup. Ceux que leur devoir n'est pas capable de retenir, & qui ne demandent que nouveautés, prennent ordinairement cette occasion-là aux cheveux, pour troubler le repos de la Nation, & exciter des seditions, ou des guerres civiles. Tel fut le sort de la France,

France.

La Santé des Princes.

France, sous Charles 9. qui étant presque toujours malade, vit son Royaume; auparavant florissant, après des convulsions violentes, accablé enfin de malheurs, & déchiré par ses propres Sujets. Tel fut le sort de Rheuta Roy d'Ecosse, qui selon les histoires, étant affligé de maladies continuelles, & presque toujours dans son lit, fut enfin obligé de se démettre de son autorité, & de son Royaume: n'ignorant pas le danger où il étoit de la part d'un neveu, que l'ambition de régner devoroit. Je ne manquerois jamais d'exemples, si je voulois rapporter tous ceux qui prouvent clairement, que le repos & la félicité publique ne peuvent s'accorder avec la santé foible d'un Prince; l'histoire de chaque siècle nous en fournit abondamment; mais la chose parle assez d'elle même, puisque non seulement dans la Politique; mais aussi dans la Nature nous voyons tous les jours arriver de pareils accidens. Par exemple, que quelque Partie Noble ou principale de notre Corps soit, comme il n'arrive que trop souvent, dérangée, ou affligée de quelque mal, même assez léger,

A 2. com.

urmează imediat după aceea și pe care nu trebuie să-l dorim cu mai puțină ardoare este ca acest prinț să se bucure nu doar de o viață lungă, ci și de o sănătate perfectă. Căci, dacă uneori este permis să se compare lucrurile mici cu cele mai mari, atunci când un tată de familie, care este stăpân și prinț în casa sa, se simte bine și se poate ocupa de afacerile sale, servitorul său se simte mult mai bine, iar venitul îi crește proporțional; însă dacă el este bolnav, casa îi este în dezordine și, oricâte bunuri ar avea, îl vedem încet-încet redus la mediocritate, iar veniturile sale se diminuează considerabil. La fel se întâmplă cu un bun prinț; dacă el se simte bine, supușii săi își văd de treabă, iar guvernarea politică rămâne stabilă; dar dacă sănătatea îi este șubredă sau susceptibilă să devină astfel, nu se poate ca fericirea publică să nu sufere mult. Cei pe care datoria nu este capabilă să-i rețină și care au tot timpul nevoie de nou pornesc de obicei, cu această ocazie, la luptă, tulburând liniștea poporului și stârnind războaie civile.

Aceasta a fost soarta Franței sub Carol al IX-lea, care, fiind tot timpul bolnav, și-a văzut regatul, înainte înfloritor, după convulsii violente, copleșit de nenorociri și sfâșiat de proprii supuși. Aceasta a fost soarta lui Rheuta, regele Scoției, care, după cum se povestește, fiind mereu afectat de boli și aproape tot timpul ținut la pat, a fost obligat, în final, să renunțe la autoritatea și la regatul său, neignorând pericolul care îl păstrea din partea unui nepot, pe care ambiția de a domni îl devora. Nu mi-ar lipsi niciodată exemplele, dacă aș vrea să-i amintesc pe toți aceia care dovedesc clar că liniștea și fericirea publică nu pot fi în acord cu sănătatea șubredă a unui prinț; istoria fiecărui secol ne furnizează din abundență astfel de exemple. Dar lucrul acesta vorbește de la sine, pentru că nu doar în politică, ci și în natură vedem mereu astfel de accidente. De exemplu, dacă vreo parte nobilă sau principală din corpul nostru, cum ar fi inima sau creierul, este, cum se întâmplă destul de des, deranjată sau necăjită de vreo durere, chiar destul de ușoară,

Poate mai mult ca oricine aceste persoane care ne conduc au nevoie de o perfectă stare de sănătate astfel încât corectitudinea și desfășurarea activităților în limitele normalului să poată fi realizată. În condițiile civilizației secolului XXI în care „atacul mijloacelor civilizatoare este total de la electronice la mijloace de transport de la modul și tipul de a ne îmbrăca și desfășura activitățile cotidiene, toate realizează un stres continuu, astfel încât influențele asupra stării de sănătate sunt majore.” La fel se întâmplă cu un bun prinț; dacă el se simte bine, supușii săi își văd de treabă, iar guvernarea politică rămâne stabilă; dar dacă sănătatea îi este șubredă sau susceptibilă să devină astfel, nu se poate ca fericirea publică să nu sufere mult.

Cei pe care datoria nu este capabilă să-i rețină și care au tot timpul nevoie de nou pornesc de obicei, cu această ocazie, la luptă, tulburând liniștea poporului și stârnind războaie civile.

Putem oare compara situația „de nou” în viața conducătorilor noștri actuali cu dorința lor malefică de a lua totul de la început, de la economie la transporturi, de la educație la sănătate și învățământ, de la activitatea sportivă la petrecerea timpului liber astfel încât totul trebuie luat de la început cu cicluri de 4 sau 2 sau 5 ani în funcție de alegeri și de noii aleși care trebuie să-și găsească rostul în viața publică decizională? Întrebarea care se pune este dacă starea lor de sănătate le permite să-și desfășoare activitatea spre binele societății.

L'art de Conserver

Comme notre Cœur, ou nôtre Cerveau; tout nécessairement que l'économie naturelle de tout notre Corps soit aussi dérangée. Si l'Estomac est foible, & ne digère pas bien les viandes, chacune des parties de tout le Corps s'en ressent, au lieu que s'il est bon, & robuste, tout le Corps jouit de la même force, & se trouve dans la même situation. C'est donc avec raison qu'un ancien Auteur qui a écrit fort élégamment en vers sur la Médecine, parle ainsi de l'Estomac

Qui Stomachum Regem totius corporis esse

Contendunt, verâ niti ratione videntur. Hujus enim validus firmat tenor omnia membra.

Si tout ceci est vrai à l'égard des Corps Naturels, devons nous nous étonner qu'il le soit aussi à l'égard des Corps Politiques, & qu'il importe si fort que celui qui gouverne les autres jouisse lui même d'une santé parfaite; c'est ce que Platon enseigne dans sa République, où il introduit Socrate, qui selon l'institution d'Esculape, descend à ceux qui ne sont pas d'un tempérament

la Santé des Princes.

5
ment sain, & robuste, d'entreprendre de gouverner. Si c'est donc une vérité constante, que lorsque le Prince est attaqué de maladie & languissant, les loix, le repos, & le bonheur public languissent aussi; on ne peut assez louer la digne coutume de l'Eglise, d'entremêler dans son service, des prières au souverain Gouverneur de toutes choses, pour la santé des Princes Chrétiens, & d'ordonner même des jours extraordinaires, & des formules exprès de Prières Publiques, lors qu'il sont malheureusement tombés dans quelque maladie dangereuse. Les Payens même, avoient autrefois cette coutume; & nous voyons que le grand Pompée étant tombé malade de la fièvre dans la campagne de Rome, toute l'Italie ordonna des Sacrifices Publics aux Dieux, pour le recouvrement de sa santé. La tendresse & la pitié du Peuple Romain pour Germanicus, qu'il espéroit, comme ayant été adopté par Tibère, devoir un jour régner sur lui, n'est pas moins digne d'admiration. Toute la ville étant en grand deuil, & ensevelie dans une profonde tristesse, parce qu'il étoit dangereusement malade à Antioche; à la première

A 3 re

obligatoriu economia naturală a întregului nostru corp este, astfel, deranjată. Dacă stomacul este slab și nu digeră bine carnea, fiecare dintre părțile corpului se resimte din această cauză, la fel cum, dacă stomacul este sănătos și viguros, întreg corpul se bucură de aceeași forță și se găsește în aceeași situație. Așadar, pe bună dreptate, un autor antic, în scrierile sale despre medicină, a scris cu multă eleganță următoarele versuri despre stomac:

Qui Stomachum Regem totius corporis esse

Contendunt, vera niti ratione videntur, Hujus enim validus firmat tenor omnia membra.

Dacă toate acestea sunt adevărate în privința corpurilor naturale, nu ar trebui să ne mire faptul că la fel se întâmplă și în ceea ce privește corpurile oamenilor politici și că este atât de important ca acela care îi conduce pe alții să aibă el însuși o sănătate perfectă. Aceasta ne învață Platon în scrierea sa, *Republica*, unde îl introduce pe Socrate care, după intuiția lui Esculap, le interzice celor

care nu au un temperament sănătos și viguros să conducă. Prin urmare, este un adevăr constant faptul că, atunci când prințul este afectat de vreo boală și zace fără vlagă, legile, liniștea și fericirea publicului lăncezesc și ele. Nu putem lăuda suficient obiceiul demn al Bisericii de a introduce în slujbele sale rugăciunile pentru conducătorul suprem al tuturor lucrurilor, pentru sănătatea prinților și de a stabili chiar unele zile extraordinare și formule speciale de rugăciuni publice, atunci când aceștia sunt atinși, din nefericire, de vreo boală periculoasă. Chiar și păgânii aveau, odinioară, acest obicei; și citim că marele Pompei fiind bolnav de febră în campania de la Roma, întreaga Italie a ordonat sacrificii publice în cinstea zeilor, pentru ca acesta să-și recapete sănătatea. Dragostea și devotamentul poporului roman pentru Germanicus, pe care, fiind adoptat de Tiberiu, spera să îl vadă domnind asupra sa, nu este mai puțin demnă de admirație. Tot orașul era în doliu, copleșit de o tristețe profundă, pentru că acesta era grav bolnav în Antiohia. La prima

O alimentație sănătoasă și o stare de sănătate a persoanelor din viața publică este deci imperioasă pentru bunul mers al activității sociale, un rol deosebit așa cum este prezentat revenind digestiei și în special stării de sănătate a stomacului.

Așadar, pe bună dreptate, un autor antic, în scrierile sale despre medicină, a scris cu multă eleganță următoarele versuri despre stomac:

Qui Stomachum Regem totius corporis esse

Contendunt, vera niti ratione videntur,

Hujus enim validus firmat tenor omnia membra.

Dacă toate acestea sunt adevărate în privința corpurilor naturale, nu ar trebui să ne mire faptul că la fel se întâmplă și în ceea ce privește corpurile oamenilor politici și că este atât de important ca cel care îi conduce pe alții să aibă el însuși o sănătate perfectă.

Aceasta ne învață Platon în scrierea sa, *Republica*, unde îl introduce pe Socrate care, după intuiția lui Esculap, le interzicea celor care nu au un temperament sănătos și viguros să conducă.

Qui Stomachum Regem totius corporis esse

Contendunt, vera niti ratione videntur,

Hujus enim validus firmat tenor omnia membra.

„Cei care se străduiesc ca stomacul să fie regele întregului trup Sunt considerați că au motive temeinice, Căci sănătatea acestuia întărește toate celelalte organe.”

6 *L'art de Conserver*

re nouvelle qu'il se portoit mieux, tout le peuple fut dans des transports de joye inconcevables, jusqu'à crier par toutes les Places, *Rome est sauvée, la Patrie est sauvée, Germanicus est en santé*; & le concours de ceux qui alloient au Capitole, offrir des dons, & rendre graces aux Dieux avec des flambeaux ardents, & des Victimes, étoit si grand, qu'on fut obligé, comme dit l'Historien, d'abattre les Portes, parce qu'elles retardoient le passage de ceux qui vouloient entrer, mais ils n'eurent pas plutôt appris qu'il étoit mort, que cette piété se changea en fureur; les Temples furent insultez, quelques uns démolis, tous les autels renversez, & les Dieux domestiques mêmes trainez publiquement par les rues, tant leur étoit précieuse la vie & la santé de Germanicus: & cela, parce qu'ils fondoient toutes leurs espérances d'un bonheur public futur, sur les excellentes qualitez qui brilloient dans sa personne, si un jour, après la mort de Tibere il eut pris en main les rênes de leur Empire.

Puis donc que la santé du Prince est de si grande importance au repos & au bon-

la Santé des Princes. 7

bonheur de ses Peuples, il est donc juste d'avoir un tres grand soin de la bien conserver; C'est un employ qui ne peut gueres regarder que la Médecine, qui s'appliquant toute entiere à se rendre utile au genre humain, n'a pas cru devoir se contenter de donner des règles, & des préceptes en general, pour conserver la santé des hommes, selon l'âge, le tems, & le lieu, comme a fait Galien en ses six livres *De la préservation de la santé*, & comme ont fait après lui plusieurs Auteurs: si elle ne se faisoit encore une étude toute particuliere de la conservation de celle de certaines personnes distinguées des autres par l'utilité dont elles sont au Public. C'est ce motif qui a engagé plusieurs Auteurs très célèbres à composer, l'un, un excellent ouvrage de la conservation de la santé des personnes d'Etat; l'autre, un tres beau traité de la conservation de celle des personnes de Robe; d'autres enfin tant d'autres ouvrages aussi utiles que profonds. Mais si c'est une chose pour laquelle on doit faire des vœux; que la santé de certaines gens, ceux par exemple qui aiment les lettres, & qui s'y adonnent,

A 4 Qui

veste că se simțea mai bine, întreg poporul a fost cuprins de o bucurie de neimaginat, încât se auzeau strigăte în toate piețele: *Roma e salvată! Patria e salvată! Germanicus e sănătos!* Iar participarea celor care mergeau la Capitoliu pentru a oferi daruri și a aduce omagii zeilor cu torțe aprinse și sacrificii a fost atât de mare încât s-au văzut obligați, cum spun istoricii, să doboare porțile, pentru că întârziu trecerea celor care doreau să intre. Însă, imediat ce au aflat că a murit, acest devotament s-a transformat în furie. Templele au fost batjocorate, unele chiar dărâmate, toate altarele au fost devastate, iar zeii din interior au fost târați pe străzi în văzul tuturor, într-atât de prețioasă era viața și sănătatea lui Germanicus pentru ei și aceasta, deoarece toate speranțele lor într-o fericire publică viitoare se bazau pe excelentele calități care sclipeau în persoana sa, dacă, într-o zi, după moartea lui Tiberiu, ar fi luat în mâini frâiele imperiului lor. Prin urmare, pentru că sănătatea prințului este atât de importantă pentru liniștea și fericirea

poporului său, este drept ca acesta să aibă foarte mare grijă să o păstreze cum se cuvine. Aceasta este o sarcină care nu privește decât medicina, care, străduindu-se să se facă utilă speciei umane, nu a crezut că trebuie să se mulțumească cu a da reguli și precepte generale pentru păstrarea sănătății oamenilor, în funcție de vârstă, timp și loc, așa cum a făcut Galenus în cele șase cărți ale sale *Despre păstrarea sănătății*, și cum au făcut, după el, mai mulți autori, dacă nu s-ar fi făcut încă un studiu foarte special despre păstrarea sănătății anumitor persoane deosebite de celelalte prin utilitatea pe care o au față de public. Acest motiv a determinat mai mulți autori foarte celebri să compună, unul – o lucrare excelentă despre păstrarea sănătății oamenilor cu studii, altul – un foarte frumos tratat despre păstrarea sănătății persoanelor în robă, în sfârșit, alții au realizat atâtea alte opere, pe cât de utile, pe atât de profunde. Dar dacă este un lucru pe care să ni-l dorim, acesta este sănătatea anumitor oameni, de exemplu a celor care iubesc literale, care se consacră

Din toate cele prezentate este o regulă ca medicina să fie utilă acestor persoane cu funcții publice în funcție de vârstă, timp și loc.

8 *L'art de Conserver*

Qui juris nodos legumque aenigmata solvant.

Et si pour l'avantage dont ils sont dans les Societéz humaines on les a cru dignes que d'illustres Personnages foient en science, soit en éloquence, fissent pour eux des traitez exprès; que penserons, nous des Princes, qui sont les Gardiens & les Défenseurs de ces Loix, & les Colonnes de la félicité publique? Ne semblent ils pas devoir exiger de la Medecine, comme ce tribut de ses soins, & de son étude particuliere, pour la conservation de leur santé; autant qu'il est permis à un sujet de s'intéresser pour le bien de son Prince?

CHAPITRE SECOND.

Des qualitez nécessaires à celui, à qui le nom, & le rang de Premier Medecin peut véritablement convenir, & de ce que l'on doit souhaiter qui se trouve dans la personne d'un Prince.

C'est sans doute une gloire aux Princes d'avoir à leur Cour, les Hommes

la Santé des Princes.

9

les plus illustres en toutes sortes de talens & de sciences, & non pas seulement des Statües, & des Images qui ne servent qu'à un simple ornement sans utilité; c'est l'honneur de ces Cours, qu'on y voye des Jurisconsultes, des Philosophes, des Mathématiciens, des Historiens, des Poëtes, & autres personnes addonnées aux belles Lettres; ce n'est donc pas seulement une gloire, mais une nécessité, qu'il y ait aussi, les plus celebres Medecins en doctrine, en experience, & en réputation; par le secours desquels ils puissent se gouverner, tant dans leur bonne que dans leur mauvaise santé. Les Rois & les Empereurs ont eu dans les anciens temps des Medecins de poids & d'autorité; Alexandre le grand avoit Philippus Arcanus; Cæsar Auguste eut Antonius Musa; & les autres Cæsars & les Roys dans ce tems là, & depuis, ont tous eu les leurs; si l'on en excepte quelques Siècles véritablement barbares.

Mais les Princes de nos jours n'ont pas en cela de quoi porter envie au bonheur de ceux des Siècles passés: Car la Medecine, durant le cours d'un seul âge s'est tellement vüe cultivée, soit pour la

A 5

Théo.

acestei plăceri:

Qui juris nodos legumque aenigmata solvant.

Și dacă pentru rolul pe care îl joacă în societățile umane, s-a crezut că sunt destul de demni pentru ca personaje ilustre, fie în elocvență, fie în știință, să facă tratate speciale pentru ei, ce vom gândi despre prinți, care sunt ocrotitorii și apărătorii acestor legi și trebuie să ceară de la medicină acest tribut al îngrijirii lor și un studiu special pentru păstrarea sănătății lor, atât cât îi este permis unui supus să se intereseze de binele prințului său?

Capitolul II

Despre calitățile necesare celui căruia i se potrivește cu adevărat numele și rangul de prim medic și despre ceea ce trebuie să dorim să aflăm în persoana unui Prinț.

Fără îndoială, este o glorie pentru prinți să aibă la curtea lor oamenii cei mai

ilustri în tot soiul de talente și științe, și nu doar statui și imagini care nu servesc decât la simpla împodobire, fără utilitate. Este o onoare ca la aceste curți să fie văzuți jurisconsulți, filosofi, matematicieni, istorici, poeți și alte persoane dedicate beletristicii. Așadar, nu este doar o glorie, ci o necesitate, ca la curte să se afle cei mai celebri medici ca doctrină, experiență și reputație, cu ajutorul cărora prinții să poată guverna atât în momentele când se simt bine, cât și atunci când starea lor de sănătate este rea. În timpurile străvechi, regii și împărații au avut medici cu greutate și autoritate; Alexandru cel Mare îl avea pe Philippus Arcanus; Cezar Augustus l-a avut pe Antonius Musa; și ceilalți cezari și regi au avut medicii lor, în acele timpuri și după aceea, cu excepția câtorva secole cu adevărat barbare. Dar prinții din zilele noastre nu au de ce să invidieze fericirea celor din secolele trecute: căci medicina, în cursul unei singure epoci, a fost atât de cultivată, fie în teorie

Capitolul II prezintă într-o manieră deosebit de actuală *Despre calitățile necesare celui căruia i se potrivește cu adevărat numele și rangul de prim medic și despre ceea ce trebuie să dorim să aflăm în persoana unui Prinț*, cât și de faptul că în decursul timpului toate persoanele de rang înalt au avut medici care s-au îngrijit de sănătatea persoanelor cu rang înalt cu excepția unor perioade barbare.

Qui juris nodos legumque aenigmata solvant.

„Care să dezlege nodurile dreptului și secretele legilor”

10 *L'art de Conserver*

Théorie, soit pour la Pratique, qu'es'il étoit possible aux Peres ou premiers inventeurs de cette science divine de revenir au monde, ils ne pourroient s'empêcher d'admirer qu'après d'être demeurée comme inutile, & ensevelie dans une oisiveté crasse, pendant un nombre de Siècles, elle ait enfin percé à travers ce nuage épais d'obscurité, pour arriver au plus haut degré de gloire auquel on puisse presque jamais espérer de la voir. Mais enfin, quoi que le nombre des Medecins d'une doctrine & d'une expérience consommée soit tres grand; il faut encore bien du choix dans celui qui est élevé à la dignité de Premier Medecin d'un Prince; & il faut nécessairement, que celui qui veut être estimé dans une Cour, & conserver à sa dignité, la vénération, & les égards qui lui sont dus, ait des talens, & un caractère qu'on ne puisse pas facilement rencontrer dans un autre que lui.

Ceux la ne sont point propres à la charge de Premier Medecin qui au sortir des premiers élémens de la Medecine, ou même après avoir pris leurs Degrez, s'en vont dans les Villages, ou petites Vil-

La Santé des Princes.

11

Villes, s'exercer pendant quelques années; & aux perils de plusieurs, étant enfin parvenus à savoir quelque chose de la Médecine Pratique vont dans quelque grande ville bien peuplée, arracher, pour ainsi dire des savans & des ignorans, en exerçant la Clinique, la réputation d'être consommés dans la pratique de leur Art. Les Medecins de cet ordre, quelque chose qu'ils fassent n'en sont encore qu'à la Théorie. Ils sont entièrement ignorans des nouveantez, qui arrivent continuellement dans la Medecine, & ne lisent même aucun Auteur, si ce n'est ceux qui traitent de la Pharmacie, afin d'avoir comme un magasin de remèdes & de receptes, toujours prêt, & par ordre; mais un Medecin qui veut entreprendre de gouverner la santé de son Prince doit, dans un lieu propre, c'est à dire, dans quelque Université célèbre avoir achevé tous ses Cours, tant en Philosophie qu'en Medecine; & avant que de se devoier à la pratique de cette dernière, il faut qu'il se renferme souvent dans le cabinet de quelques Medecins doctes & consommés; qu'il y lise les Auteurs tant Anciens que

A 6 Mo-

fié practic, încât, dacă ar fi posibil ca părinții sau primii inventatori ai acestei științe divine să revină pe lume, aceștia nu s-ar putea împiedica să nu admire faptul că, după ce a fost considerată inutilă și acoperită de o lenevie crasă timp de câteva secole, medicina a străpuns, în sfârșit, acest nor dens de întuneric, pentru a ajunge la cel mai înalt nivel de glorie pe care ar fi putut spera vreodată să-l atingă. Însă, în final, deși numărul medicilor unei doctrine și ai unei experiențe desăvârșite este foarte mare, trebuie încă foarte multă grijă în alegerea celui care este ridicat la rangul de prim medic al unui prinț; și, este obligatoriu ca acela care vrea să fie respectat la curte și care vrea să-și păstreze, pentru demnitatea sa, venerația și considerația care îi sunt datorate, să aibă talent și un caracter care nu poate fi întâlnit cu ușurință la o altă persoană.

Nu sunt deloc potriviți pentru sarcina de prim medic cei care, după primele elemente de medicină învățate sau chiar după obținerea diplomei, pleacă în sare

sau în orașele pentru a exersa câțiva ani; și, spre nenorocul multora, după ce au reușit să învețe câte ceva din medicina practică, merg într-un oraș mare, foarte populat, pentru a smulge, ca să zicem așa, savanților și ignoranților, practicând lucrul în clinică, reputația de a fi experimentați în practicarea artei lor. Medicii de acest grad, orice ar face, nu sunt încă pregătiți decât la nivel teoretic. Nu cunosc deloc noutățile, care apar fără încetare în medicină, și nici măcar nu citesc niciun autor, în afară de cei care scriu în domeniul farmaciei, pentru a avea un fel de magazie de remedii și de rețete, mereu la îndemână și pe categorii. Dar un medic care are intenția să se ocupe de sănătatea prințului său trebuie să-și fi terminat studiile, atât în filosofie, cât și în medicină, într-un loc potrivit, adică în vreo Universitate celebră. Și înainte de a se dedica practicării medicinei, trebuie să se închidă adesea în cabinetul unor medici învățați și experimentați și să citească atât autorii antici, cât și pe cei moderni,

Medicii care se ocupă de starea de sănătate a persoanelor din viața publică pot beneficia atât de experiența acumulată în domeniu, cât și de dezvoltarea tehnologică actuală, dar așa cum este precizat. Însă, în final, deși numărul medicilor unei doctrine și ai unei experiențe desăvârșite este foarte mare, trebuie încă foarte multă grijă în alegerea celui care este ridicat la rangul de prim medic al unui prinț; și, este obligatoriu ca acela care vrea să fie respectat la curte și care vrea să-și păstreze, pentru demnitatea sa, venerația și considerația care îi sunt datorate, să aibă talent și un caracter care nu poate fi întâlnit cu ușurință la o altă persoană. Întrebarea care se pune este dacă acest deziderat este astăzi respectat.

Un lucru demn de subliniat și deosebit de actual este cel al perfecționării profesionale a acelor doctori ce se ocupă de sănătatea persoanelor cu activitate publică, cu pregătirea lor de la filozofie la medicină, cu stagiile ce trebuie să le facă la diverse stabilimente medicale și experiența profesională ce obligatoriu trebuie să o acumuleze pentru a accede la acest rang (pag. 11).

12

L'art de Conserver

Modernes, & qu'il sache qui sont ceux qu'il doit lire, & ceux qu'il doit laisser là, afin qu'il ne perde pas son temps inutilement. C'est ainsi qu'il doit s'instruire, comme nous voyons que font les jeunes Docteurs en Droit, qui ont grand soin de consulter les Bibliothèques des plus fameux que Jurisconsultes, avant de se présenter au Barreau, & de plaider aucune Cause. Pour qu'un Medecin devienne véritablement savant, & qu'il soit digne par là, ou de Professer dans les Colleges publics, ou de se voir élevé à la dignité de Premier Medecin d'un Prince, il est encore à propos que dans sa jeunesse, il voye, les Pays Etrangers, non pas tant par la curiosité de parcourir plusieurs Provinces, & plusieurs Royaumes differens ou de connoître quelles sont les mœurs, & les coutumes de tous ces Peuples; que pour visiter & entretenir les plus savans & les plus celebres Medecins de chaque endroit, afin d'apprendre d'eux les différentes manieres de gouverner les Malades, & les remedes dont ils se servent plus communément dans les Maladies: après quoi, chargé qu'il est de tous ces differens trésors, il reviendra chez lui

la Santé des Princes.

13

lui les mettre en usage. Il est incroyable quel fonds de prudence, de sagesse, de discrétion, & de science qu'un Medecin acquiert dans de tels Voyages: C'est ainsi qu'Ulisès *qui mores hominum multorum vidit & urbes*; qui vit non seulement les Villes, mais les Mœurs de plusieurs Nations, passa pour le plus sage de tous les Grecs; Cette coutume véritablement louable est assez familiere aux Allemans, qui aussitôt qu'ils ont achevé leurs Cours dans les Universitez, avant de s'adonner à la pratique de ce qu'ils y ont appris, font plusieurs Voyages; & n'oublient pas notre Italie, pour voir ce qu'il y a d'hommes illustres, que leur réputation, ou leurs écrits ont rendu célèbres en Medecine; afin de recueillir de leurs conversations les préceptes de l'Art, dont ils ont encore besoin. Nous avons là dessus un livre excellent que Thomas Bartholin écrit pour son fils Gaspar touchant les voyages nécessaires à un Medecin. C'est là qu'il lui enseigne comment il se doit comporter, à quelles Académies, dans quelles Villes il doit aller; quels Medecins il

A 7.

doit

și să știe care sunt aceia pe care trebuie să-i citească și aceia pe care trebuie să-i ignore, pentru a nu-și pierde timpul inutil. Astfel trebuie să se instruiască un medic, așa cum vedem că procedează tinerii savanți în drept, care au mare grijă să consulte bibliotecile celor mai faimoși jurisconsulți, înainte de a se prezenta la barou și de a pleda vreo cauză. Pentru ca un medic să devină cu adevărat savant și să fie demn de acest titlu sau să profeseze în colegiile publice sau să se vadă înălțat la rangul de prim medic al unui prinț, trebuie ca, în tinerețe, acesta să fi văzut țări străine, nu atât din curiozitatea de a parcurge mai multe provincii și mai multe regate diferite sau de a cunoaște care sunt moravurile și obiceiurile tuturor acestor popoare, cât pentru a vizita cei mai savanți și mai celebri medici din fiecare loc, pentru a învăța de la ei diversele moduri de a îngriji bolnavii și remediile care sunt utilizate cel mai adesea în tratarea diverselor boli. După care, încărcat cu toate aceste diferite comori,

va reveni acasă pentru a le pune în practică. Este incredibil ce fond de prudență, de înțelepciune, de discreție și de știință poate dobândi un medic în timpul unor astfel de călătorii. În acest fel, Ulise, *qui mores hominum multorum vidit et urbes*; care a văzut nu doar orașele, ci și moravurile mai multor popoare, a trecut drept cel mai înțelept dintre toți grecii. Acest obicei cu adevărat lăudabil este destul de familiar la nemți, care, imediat ce și-au terminat cursurile la Universități, înainte de a se dedica practicării a ceea ce au învățat, fac mai multe călătorii și nu uită Italia, pentru a vedea persoanele ilustre pe care reputația sau scrierile le-au făcut celebre în domeniul medicinei și pentru a aduna din conversațiile acestora principiile artei, de care au încă nevoie. Pe această temă, avem o carte excelentă pe care Thomas Bartholin a scris-o pentru fiul său, Gaspar, în care vorbește despre călătoriile necesare unui medic. Acolo îl învață cum trebuie să se comporte, la ce Academii, în ce orașe trebuie să meargă, ce medici trebuie

În aceea perioadă perfecționarea medicală este realizată astfel încât: „Pe această temă, avem o carte excelentă pe care Thomas Bartholin a scris-o pentru fiul său, Gaspar, în care vorbește despre călătoriile necesare unui medic. Acolo îl învață cum trebuie să se comporte, la ce Academii, în ce orașe trebuie să meargă, ce medici trebuie să vadă, ce alți savanți, chiar din alt domeniu decât medicina, trebuie să viziteze; și nu uită să-i menționeze, printre alții, pe faimosul Antonius Malabequius, fama Toscani”. Acest îndemn este valabil mai mult ca niciodată în zilele noastre când tehnologia încearcă să suspende și să înlocuiască contactul direct cu internetul.

doit voir ; à quels autres savans , dans toute autre science même que la Médecine , il doit rendre visite ; & il n'oublie pas de lui nommer entre les autres , le fameux Antonius Malabequius , l'honneur de la Toscane. Un homme donc qui a jetté de pareils fondemens , & qui après cela , se retirant dans quelque grande Ville , s'applique sérieusement pendant quelques années à pratiquer ce qu'il a vu , autant que ce qu'il a appris , ne peut que s'élever au dessus des Médecins ordinaires , & il doit s'attendre à être un jour appelé à la Cour. Il faut donc une science extraordinaire dans un Médecin pour qu'il soit capable de gouverner la santé de son Prince ; & ce n'est pas un moindre talent , de défendre une santé contre les accidens qui peuvent l'attaquer , en secret ou à découvert , que de la rétablir lorsqu'elle est perdue ; de même qu'il ne faut pas moins de courage , d'expérience , & de discrétion à un Général d'Armée qui veut garder une Place contre les ambûches ou les assauts de l'Ennemi , qu'à celui qui veut la reprendre après que l'Ennemi s'en est rendu le maître.

tre. Que si outre ces qualitez dont nous venons de parler , il se trouve en avoir d'autres , comme par exemple , d'être bon Géometre , savant Mathématicien , profond dans la Physique naturelle , &c. celui sera un très grand avantage , car si ces dernières sciences ne le font pas meilleur Médecin , il est certain que le rendant plus éclairé , il en sera plus agréable à son Prince. En un mot de quelle importance il est que la santé du Prince soit confiée à un Médecin d'un nom , & d'une expérience connue. Les Loix le font assez voir ; car dans le Code lib. 9. tit. de profess. & Med. cap. 11. il y a cette Clause. Qu'on n'élève point un homme à la dignité de Premier Médecin du Prince , s'il n'a pour lui le jugement & l'opinion des plus judicieux , & s'il n'est lui même d'un très bon conseil. Et cela de peur que les Médecins vulgaires , mais ambitieux , ne pussent par aucun artifice , obtenir une Charge si éminente.

Quelques uns veulent qu'un Médecin soit accompagné d'un bonheur certain , & principalement ceux qui sont destinés à rendre service aux Princes ; les

să vadă , ce alți savanți , chiar din alt domeniu decât medicina , trebuie să viziteze ; și nu uită să-i menționeze , printre alții , pe faimosul Antonius Malabequius , fama Toscanei. Deci , un om care a pus astfel de temelii și care , apoi , retrăgându-se în vreun mare oraș , se ocupă cu seriozitate , timp de câțiva ani , de punerea în aplicare a ceea ce a văzut , precum și a ceea ce a învățat , nu poate decât să se ridice deasupra medicilor obișnuiți și trebuie să se aștepte ca , într-o bună zi , să fie chemat la curte. Prin urmare , un medic are nevoie de cunoștințe extraordinare pentru a fi capabil să se îngrijească de sănătatea prințului său. Și nu este nevoie de mai puțin talent ca să aperi o sănătate de accidente care o pot ataca , în secret sau pe față , decât ca să o restabilești atunci când a fost pierdută. La fel cum nu îi trebuie mai puțin curaj , experiență și discreție unui general al armatei , care vrea să păzească un loc de atacurile dușmanului , decât celui care vrea să-l recupereze după ce dușmanul a pus mâna pe el. Iar dacă , în afară

de aceste calități de care tocmai am vorbit , se întâmplă să aibă și altele , ca , de exemplu , să fie un bun geometru , un matematician savant , să cunoască în profunzime fizica naturală etc. , acest lucru ar fi un foarte mare avantaj pentru el , căci , dacă aceste ultime științe nu îl fac un medic mai bun , este cert faptul că , fiind mai luminat , va fi mai plăcut de către prinț. Într-un cuvânt , legile scot destul de mult în evidență cât de important este ca sănătatea prințului să fie încredințată unui medic cu un nume și o experiență recunoscute. Căci , în Codul lib. 9. tit. de profess. et Med. cap. I 1 , există această clauză. „Nu se ridică o persoană la rangul de prim medic al prințului dacă nu are în privința acestuia judecata și opinia cea mai judicioasă și dacă el însuși nu este un foarte bun sfătuitor”. Și aceasta de teamă ca medicii obișnuiți , dar ambițioși , să nu obțină , prin vreun șiretlic , o sarcină atât de deosebită.

Unii doresc ca un medic să fie însoțit de un noroc sigur , în principal cei care au rolul de a aduce servicii prinților.

Acumularea cunoștințelor și stagiul profesional pe lângă medicii renumiți sunt premisele pentru care societatea certifică calitățile unui doctor ce se va ocupa de sănătatea prinților sau a „persoanelor cu funcții de conducere din societate”.

Pregătirea în domeniile umaniste și a științelor exacte este de asemenea o condiție ce trebuie îndeplinită.

În aceste condiții „Nu se ridică o persoană la rangul de prim medic al prințului dacă nu are în privința acestuia judecata și opinia cea mai judicioasă și dacă el însuși nu este un foarte bun sfătuitor”. Și aceasta de teamă ca medicii obișnuiți , dar ambițioși , să nu obțină , prin vreun șiretlic , o sarcină atât de deosebită.

les Medecins du commun favorisent aussi; cette opinion du Vulgaire; quelques & prétendent, que ceux qui sont en effet les plus savans & les plus expérimentez ne réussissent peut-être que parce qu'ils ont ce bonheur; & selon la coutume de ceux qui louent sans jugement, ils ne peuvent assez élever la science, & l'habileté destituées de ce bonheur; en quoi sans doute ils font voir leur ignorance & leur malice: car un homme est assez heureux qui a de la prudence, & qui se conduit selon les règles de l'Art: Tout ce qu'il y a de gens véritablement savans, se moquent de cette opinion du Peuple, & en particulier l'illustre & savant Jean Crato, Medecin de trois Empereurs; dans l'Épître Dédicatoire duquel nous lisons ces paroles. „Avoüons, dit-il, avec Hippocrate, „que voici le fait; ceux là seuls semblent agir de bonheur qui ont la science, & ceux-là au contraire être malheureux qui sont ignorans. Car se servir de la Fortune, c'est bien faire, & c'est ce que font tous ceux qui savent bien faire; au lieu que ne pas se servir de la Fortune,

„tunc

„tunc, & ne pas arriver à la fin qu'on se propose, n'est autre chose que mal faire ce que l'on fait. Comment donc, je vous prie, un homme ignorant & sans expérience, arrivera-t-il heureusement à la fin qu'il se propose? Il faut donc que ceux qui veulent que leurs cures soient accompagnées de bonheur, commencent par s'attacher aux règles de l'Art, & puis qu'ils se remettent à Dieu du succès, & le prient de bénir leur travail; C'est ainsi que parle Crato: Si quelqu'un neantmoins dans un cas comme celui-ci qui regarde le Malade aussi-bien que le Medecin, veut absolument que l'on attribue quelque chose au bonheur, je crois qu'il doit être plutôt du côté du malade, puisque c'est lui qui a tout le bonheur lors qu'il tombe entre les mains d'un homme expérimenté: de même que celui qui voyage sur Mer, & dont le Vaisseau est conduit par un Pilote habile. Il seroit sans doute étonnant, qu'un homme qui devroit s'embarquer fût plutôt choisi d'un Pilote qui seroit rompu dans la navigation, & fort expérimenté, que d'un qui seroit seulement heureux; & que lorsqu'il tomberoit

ma-

Medicii poporului confirmă și ei această opinie comună. Alții pretind că aceia care sunt, într-adevăr, cei mai savanți și cei mai experimentați nu reușesc, poate, decât pentru că au acest noroc și, după obiceiul celor care aduc laude fără a judeca, nu pot să-și demonstreze suficient de mult știința și dibăcia, care sunt puse în umbră de acest noroc. Prin urmare, fără îndoială, își arată ignoranța și răutatea: căci un om este destul de norocos, dacă este prudent și se comportă după regulile artei. Toți cei care sunt cu adevărat savanți iau în derâdere această opinie a poporului și în special ilustrul savant Ioan Crato, medic a trei împărați, în dedicația din epistola din care cităm aceste cuvinte: „Să recunoaștem, spune el, cu Hipocrate, următorul fapt; par să aibă noroc în acțiunile lor numai cei care au cunoștințe; dimpotrivă, nu au noroc cei care sunt ignoranți. Căci a te folosi de noroc este bine, este ceea ce fac toți aceia care știu să facă lucrurile bine; a nu profita de noroc și a nu atinge scopul

propos nu înseamnă altceva decât a face rău ceea ce faci. Deci, cum va ajunge cu bine, un om ignorant și fără experiență, la scopul pe care și-l propune? Așadar, trebuie ca cei care vor ca tratamentele lor să fie încununate de succes, să înceapă prin a respecta regulile artei, apoi să se încreadă în Dumnezeu pentru succes și să-L roage să le binecuvânteze munca”; astfel vorbește Crato. Totuși, dacă cineva, într-un caz ca acesta, care privește atât bolnavul, cât și medicul, vrea neapărat să atribuie vreun rol norocului, cred că trebuie să fie mai degrabă în partea bolnavului, deoarece el este cel care are întreg norocul atunci când nimerește în mâinile unui om experimentat, la fel ca acela care călătorește pe mare și al cărui vas este condus de un pilot dibace. Ar fi, fără îndoială, uimitor ca un om care ar trebui să se imbarce să aleagă un pilot care ar fi abil și foarte experimentat în navigație decât unul care ar fi doar norocos; iar atunci când s-ar îmbolnăvi

malade il choisit plutôt un Medecin qui passeroit pour fort heureux dans ses cures parmi le Vulgaire, qu'un autre qui auroit la reputation d'être très savant & très habile dans son Art.

Voilà ce qui est nécessaire a un Médecin, pour qu'il soit capable de Gouverner la santé de son Prince: Mais il y a d'autres choses qui sont aussi nécessaires à un Prince qui veut trouver dans celui qu'il a appelé auprès de lui pour être son Medecin, & sur la fidélité, & la prudence duquel il se repose, ce qu'il a le plus souhaité en l'élevant à cette dignité, je veux dire la Conservation de sa santé. Il est donc nécessaire que le Prince se rende de facile acceç, & prêtre patiemment l'oreille aux avis que son Medecin croira à propos, selon le besoin qu'il en verra, de lui donner. Il ne sera pas inutile de rapporter ici un petit extrait d'une formule assez longue avec laquelle les Rois Goths, au rapport de Cassiod. Var. lib. 9. avoient coutume de créer leurs Premiers Medecins, lors qu'après s'être rendus maîtres de plusieurs États en Italie, ils commencerent à se défaire de leur férocité naturelle.

turelle. „Ayez dans notre Palais une „liberté entière, prenez la confiance „d'entrer où d'autres n'entrent ordinairement qu'en payant de grandes sommes; où les autres obéissent comme sujets, vous, respectez votre Prince, & „lui donnez vos soins. Qu'il vous soit „permis de nous fatiguer de jeunes, „d'être d'avis contraire au nôtre, & „de nous prescrire, par l'autorité de votre charge, pour le bien de notre santé, „ce dont nous avons le plus d'aversion. „Enfin sachez, que vous avez une puissance sur nous, telle que nous mêmes ne „trouvons pas que nous ayons sur les „autres. Voilà quelle étoit l'autorité que les Rois qui aimoient leur santé accordoient autrefois à leurs Medecins. Que les Princes de notre tems voyent donc par là de quelle maniere ils doivent en agir avec les leurs, & qu'ils ne les regardent pas tant comme des Sujets, que comme des Amis. Qu'ils oublient leur rang dans les conversations qu'ils doivent avoir presque tous les jours avec eux, même dans le tems que leur santé est la meilleure; de peur qu'il ne leur fasse de la peine de se voir obligez tout d'un

ar alege mai degrabă un medic recunoscut în popor ca foarte norocos în tratamentele sale, decât un altul care ar avea reputația de a fi savant și foarte abil în arta sa.

Iată ce îi este necesar unui medic pentru a fi capabil să se îngrijească de sănătatea prințului său. Însă sunt și alte lucruri care îi sunt necesare unui prinț, care vrea să găsească în persoana celui pe care l-a primit lângă el pentru a-i fi medic și pe a cărui fidelitate și prudență se bazează ceea ce a dorit el cel mai mult, ridicându-l la acest rang, și anume păstrarea sănătății sale. Prin urmare, este necesar ca prințul să arate îngăduință și să asculte atent sfaturile pe care medicul său va crede de cuviință să i le dea, în funcție de observațiile pe care le va face. Nu ar fi inutil să redăm aici un mic extras dintr-o formulă destul de lungă cu care regii goți, după spusele lui Cassiod. Var. lib. 9, aveau obiceiul de a-și crea primii medici, atunci când, după ce au pus stăpânire pe mai multe state din Italia, au început să renunțe la

ferocitatea lor naturală. „În palatul nostru, să aveți o libertate deplină, intrați cu încredere acolo unde alții nu intră în mod obișnuit decât plătind sume considerabile; pe când ceilalți ascultă ca supuși, voi respectați-vă prințul și acordați-i toată grija. Să vi se permită să ne obosiți cu regimuri, să aveți păreri contrare cu ale noastre și să ne prescrieți, prin autoritatea sarcinii voastre, pentru binele sănătății noastre, tratamentele pentru care avem cea mai mare aversiune. În sfârșit, să știți că aveți asupra noastră o putere pe care noi înșine nu credem că o avem asupra celorlalți”. Iată care era autoritatea pe care regii care își iubeau sănătatea o acordau, odinioară, medicilor lor. Iar prinții din zilele noastre văd, în acest exemplu, în ce fel trebuie ca ei să se poarte cu medicii lor și nu îi privesc pe aceștia ca pe niște supuși, ci, mai degrabă, ca pe niște prieteni. Își uită rangul în conversațiile pe care le au aproape în fiecare zi cu ei, chiar și în momentele în care sunt sănătoși, de teamă să nu se vadă obligați,

Influența unor astfel de medici asupra persoanelor cu funcții în stat devine astfel maximă. „În palatul nostru, să aveți o libertate deplină, intrați cu încredere acolo unde alții nu intră în mod obișnuit decât plătind sume considerabile; pe când ceilalți ascultă ca supuși, voi respectați-vă prințul și acordați-i toată grija. Să vi se permită să ne obosiți cu regimuri, să aveți păreri contrare cu ale noastre și să ne prescrieți, prin autoritatea sarcinii voastre, pentru binele sănătății noastre, tratamentele pentru care avem cea mai mare aversiune. În sfârșit, să știți că aveți asupra noastră o putere pe care noi înșine nu credem că o avem asupra celorlalți.”

20 *L'art de Conserver*

d'un coup d'obéir à leurs rigoureuses ordonnances, lors qu'ils viendront à être malades. Car si un Medecin n'a pas un accés facile auprès de son Prince, s'il ne lui trouve pas cette douceur qui donne de la confiance, & qu'il n'ose parler que lors que le Prince lui fera quelque interrogation, quand même il remarquerait quelque chose dont il seroit de son devoir de l'avertir, il ne se croira pas libre de le faire, & gardera le silence: Mais avec quel courage s'acquittera-t-il du devoir de sa charge, & prendra-t-il garde à tout, bon & mauvais, lors qu'il peut intéresser la santé, s'il fait qu'il a une liberté entière de parler, & que ses avis sont reçus comme salutaires, & crus, tant dans la bonne que dans la mauvaise santé? Il ne lui faut pourtant pas une prudence médiocre, & il doit bien prendre garde, sur tout lors qu'il se voit estimé & traité libéralement de son Prince, de ne pas tomber dans la faute de se croire nécessaire; comme fit, au rapport de Philippe de Commines, Jacques de Gotries Medecin de Louis XI. Roi de France, qui non seulement se croyoit nécessaire à son Roi,

mais

la Santé des Princes.

21

mais sachant qu'il craignoit extrêmement la mort, le menaçoit ouvertement que si jamais il l'éloignoit de la Cour, c'étoit fait de lui; notre Auteur ajoute qu'il traitoit ordinairement le Roi très mal, & comme s'il eut été son domestique; plus il recevoit de libéralitez, jusqu'à avoir dix mille écus par mois de gages, plus la tyrannie qu'il exergoit sur ce Prince étoit dure & insupportable; & il en vint enfin jusqu'à lui persuader que sans lui il ne vivroit jamais huit jours: La libéralité rend un domestique fidèle, dit un Poète comique, mais aussi elle le rend souvent insolent, & toujours mécontent de sa fortune. Ce fut sans doute un bon mot que dit le Roi Antigonus à son Medecin (& que nous lisons dans les Apophthegmes de Plutarque) pour lui reprocher son avarice; Ce Prince avoit été blessé dans un combat, & avoit eu une Clavicule cassée; son Medecin ne le pansoit jamais qu'il ne lui demandât une récompense digne de la libéralité d'un Roi; à la fin ce Prince fatigué de ses demandes, lui dit un jour, *Pete quod vis, dum Clavim habes*; (faisant allusion du mot *Clavim* la clef à ce-

cc-

deodată, să se supună rețetelor riguroase pe care aceștia le-ar putea prescrie atunci când s-ar îmbolnăvi. Căci, dacă un medic nu este primit ușor de către prințul său, dacă nu simte această blândețe care îi dă încredere și dacă nu îndrăznește să vorbească decât atunci când prințul îi pune vreo întrebare, atunci când va remarca un lucru pe care este de datoria lui să-l aducă la cunoștința prințului, nu se va crede liber să facă acest lucru și va tăcea. Dar cu ce curaj se va achita el de sarcina sa și va fi atent la toate, bune și rele, atunci când sănătatea prințului este în joc, dacă acesta îi acordă o libertate deplină de a vorbi, iar părerile sale sunt primite ca salutare și sunt crezute, atât când starea de sănătate este bună, cât și atunci când este rea? Totuși, el nu are nevoie de o prudență mediocră și trebuie să fie foarte atent la toate atunci când vede că este respectat și tratat ca un egal de către prințul său, să nu cadă în păcatul de a se crede necesar, așa cum a făcut, după spusele lui Philippe de Commines, Jacques de Gotries, medicul lui Ludovic al XI-lea, rege al Franței, care nu, doar se credea necesar regelui său, ci,

știind că acesta se temea groaznic de moarte, îl amenința pe față că, dacă îl va alunga vreodată de la curte, acest gest îi va aduce moartea. Autorul nostru adaugă că acest medic îl trata, de obicei, foarte rău pe rege, ca și cum ar fi fost servitorul său; cu cât era mai bine plătit, ajungând la o leasă de zece mii de ecu pe lună, cu atât tirania pe care o exercita asupra acestui prinț era mai dură și mai insuportabilă. Ajunsese până acolo încât l-a convins pe rege că fără el nu ar supraviețui nici măcar opt zile. Mărinimia îl face pe servitor fidel, spune un autor de comedie, însă, deseori, îl face și insolent și mereu nemulțumit de avere. Fără îndoială, cuvinte bune i-a adresat regele Antigonus medicului său (pe care le citim în Apotegele lui Plutarh) pentru a-i reproșa avariția. Acest prinț fusese rănit într-o luptă și avusese o claviculă ruptă. Medicul său nu-l pansa niciodată fără să-i ceară o recompensă demnă de mărinimia unui rege. În final, acest prinț, obosit de cererile sale, îi spuse într-o zi, *Pete quod vis, dum Clavim habes* (făcând aluzie la cuvântul *Clavim*, cheie

Viciul câștigului ce-l poate călăuzi pe acești medici este foarte clar prezentat și dacă realizăm analogia este prezent și în zilele noastre din plin. Oare atâtea clinici și spitale nu au fost făcute speculând momente sau situații când sănătatea persoanelor cu rang public era în pericol și tratamentele făcute au făcut minuni astfel încât recunoștința ce a urmat a fost speculată din plin.

Distanța de la credință prin mărinimie la specularea situațională este dependentă de caracterul fiecăruia și poate constitui un criteriu de departajare pentru doctorii ce tratează persoanele cu rang înalt.

lui de *clavicula* qui signifie l'un de ces deux os qui, comme une clé ou cheville, joint fortement le *sternum* al'Homoplate) demande, dit-il, tout ce que tu voudras, pendant que tu as la clé. Un Medecin de ce caractère perd beaucoup de son autorité, & du respect qu'on auroit pour lui, lors qu'il demande trop, & trop souvent, ou des récompenses, ou des présens: non seulement il fait voir une avarice insatiable, mais encore il ruine presque toujours sa fortune; car peut-être en auroit-il davantage s'il ne mettoit lui même des bornes à la liberalité de son Prince. Ce qui a fait dire si élégamment a Horace,

*Coram Rege suo de paupertate tacentes
Plus poscente ferent, dislat sumas ne
prudenter,*

An rapias ———

Un Medecin donc, qui est destiné à une telle Charge, soit à la Cour ou dans le Camp, doit se mettre dans l'esprit, qu'il a deux choses à faire, qui sont également de son devoir; la première, que toutes les fois que son Prince tombe malade, il lui doit donner tous ses soins, & rétablir sa santé par les plus prompts

re-

remedes; l'autre est que si le Prince est en bonne santé, il doit veiller continuellement à l'y maintenir; ce qui n'est pas de l'office d'un Medecin ordinaire, qui lors qu'il est appelé pour traiter un Malade, aussitôt qu'il l'a tiré d'affaires, il se contente de lui laisser quelques avis pour un plus prompt rétablissement de sa santé, & ayant reçu son honoraire, s'en va. Mais celui qui est Medecin d'un Prince, & par conséquent obligé d'aller tous les jours lui rendre ses devoirs & lui faire sa cour, doit examiner avec attention, en quel état se trouve à chaque fois sa santé, & si elle est comme elle doit être: ce qu'il peut connoître à ses regards, & à sa gayeté, comparant un jour avec l'autre; Car la santé étant fort étendue, & capable, comme disent les Philosophes, du plus & du moins, il doit examiner, si elle est toujours au même état, ou bien si elle augmente, ou diminue. Car de même qu'un Medecin ordinaire a fait son devoir lors qu'il a prédit que la fin d'une maladie seroit, ou bonne ou mauvaise, lui il a fait le sien, & il est digne de loüanges, s'il a prévu & annoncé, que la santé du Prin-

ce

si la cel de clavicula care semnifică unul dintre cele două oase care, ca o cheie sau un şurub, uneşte puternic sternul de omoplat); cere, spuse el, tot ce vrei, atâta timp cât ai cheia. Un medic cu un astfel de caracter pierde mult din autoritatea şi din respectul de care s-ar bucura, atunci când cere prea mult sau prea des, fie recompense, fie daruri: nu numai că afişează o lăcomie fără margini, ci, mai mult, îşi risipeşte aproape întotdeauna averea. Căci, poate ar avea mai multă avere dacă nu ar pune el însuşi limite mărimumiei prinţului său. Ceea ce l-a făcut pe Horaţiu să spună cu atâta eleganţă,

*Coram Rege suo de paupertate tacentes
Plus poscente ferent, dislat sumas ne
prudenter,*

An rapias ———

Prin urmare, un medic care are o astfel de sarcină, fie la curte, fie pe câmpul de luptă, trebuie să fie conştient că are două lucruri de făcut, care sunt, în egală măsură, de datoria sa: primul, că de fiecare dată când prinţul se îmbolnăveşte, trebuie să-i acorde toate îngrijirile şi să-l facă sănătos prin cele mai prompte remedii; celălalt, că dacă

prinţul este sănătos, trebuie să vegheze permanent să-i menţină sănătatea, ceea ce nu intră în îndatoririle unui medic obişnuit, care, atunci când este chemat să trateze un bolnav, imediat ce l-a pus pe picioare, se mulţumeşte să-i dea câteva sfaturi pentru o însănătoşire mai grabnică şi, după ce şi-a primit onorariul, pleacă. Însă, cel care este medicul unui prinţ şi, în consecinţă, e obligat să meargă în fiecare zi să-i aducă omagii şi să-i facă curte, trebuie să examineze atent, de fiecare dată, în ce stare este sănătatea acestuia, dacă este aşa cum trebuie să fie. Poate să-şi dea seama de acest lucru numai din priviri şi după starea de spirit a prinţului, comparând-o cu cea din celelalte zile. Căci sănătatea, fiind foarte complexă şi capabilă, cum spun filosofi, de mai mult sau de mai puţin, medicul trebuie să examineze dacă este tot timpul în aceeaşi stare sau dacă scade sau creşte. Căci, aşa cum un medic obişnuit şi-a făcut datoria atunci când a prezis că sfârşitul unei boli va fi ori bun, ori rău, şi el şi-a făcut datoria sa şi este demn de laudă dacă a prevăzut sau a anunţat că sănătatea prinţului

Medicul realizează astfel atât partea curativ terapeutică când aceste persoane se îmbolnăvesc, cât şi partea de menţinere a stării de sănătate astfel încât activitatea să poată să fie desfăşurată în condiţii normale.

*Coram Rege suo de paupertate tacentes
Plus poscente ferent, dislat sumas ne prudenter,
An rapias* ———

„Cei care nu vorbesc de sărăcie în faţa regelui lor câştigă mai mult decât cel care cere, indiferent dacă iei cu grijă sau furi”

24 *L'art de Conserver*

ce diminue & qu'il est menacé d'une prompte maladie, si on ne la prévient. Il ne s'agit donc ici que de la Conservation de la santé du Prince; ainsi le premier devoir du Medecin sera d'observer diligemment la disposition & l'état présent du corps de son Maître; s'il est fort naturellement, & s'il a toujours été robuste depuis les commencemens, ou bien s'il est ordinairement foible; qu'elle est sa structure, ou disposition extérieure; s'il est gras ou maigre; quel est son temperament, de combien il s'éloigne ou s'approche de ce milieu-là, que les Medecins appellent la regle de Policlete; avec qu'elle promptitude il se porte vers ses fonctions naturelles; & enfin à quelles Passions il est le plus sujet. Il ne lui sera pas non plus inutile, de s'informer, s'il a regu le jour de Parents sains, & robustes, & si ses Ayeux ou Bisayeux n'étoient point sujets à quelque Maladie de famille; car ces sortes de maladies demeurent souvent cachées pendant des Siecles entiers, & ensuite reparoissent dans les arriere Neveux, & passent dans eux, comme un héritage de leurs Ancêtres,

Mel-

la Santé des Princes.

25

*Multa Pater, Materque valent infundere natis,
Transit & in feri jura nepotis avus.*

Il faut donc qu'il observe toutes ces choses avec beaucoup d'attention; car elle ne donnent pas peu de lumieres à un Medecin, & ne lui sont pas d'un petit secours pour lui aider soit à maintenir la santé de son Prince dans son état naturel, soit à prévoir & à détourner tout ce qui pourroit la détruire, ou même la déranger tant soit peu. Un Medecin doit aussi s'appliquer à entretenir le temperament de son Prince dans une même assiette, s'il ne veut éprouver combien de peines & de soins il lui faudroit avoir, s'il arrivoit qu'il le lui fallut traiter dans son lit, de quelque maladie dangereuse; ou qu'étant attaqué de quelqu'une de ces peines cruelles qu'on appelle Maladies Chroniques, telles que sont les tortures de la Goute ou celles la Pierre, il fut toujours à crier, ou à se plaindre, & quel desagrément il y a d'être exposé outre cela à entendre à tout moment

B

des

scade & că, dacă nu se intervine, acesta este amenințat de o boală iminentă. Deci, în acest caz nu este vorba decât de păstrarea sănătății prințului. Astfel, prima îndatorire a medicului va fi de a observa cu atenție dispoziția și starea corpului stăpânului său: dacă acestea sunt normale și dacă prințul a fost dintotdeauna viguros sau dacă acesta se simte slăbit în mod obișnuit, care este structura sa sau dispoziția exterioară, dacă este gras sau slab, ce temperament are, cu cât se apropie sau se îndepărtează de aceste proporții pe care medicii le numesc canonul lui Policlet, cât de prompt își îndeplinește funcțiile naturale și, în sfârșit, căror pasiuni este cel mai predispus. De asemenea, nu îi va fi inutil să se informeze dacă s-a născut din părinți sănătoși și rezistenți sau dacă bunicii și străbunicii săi nu erau predispuși vreunor boli de familie; căci aceste boli puternice rămân deseori ascunse timp de secole întregi și apar apoi la stră-strănepoți și trec în corpul lor ca o moștenire de la strămoși:

*Multa Pater, Materque valent infundere natis,
Transit et in feri jura nepotis avus.*

Trebuie deci ca medicul să observe toate aceste lucruri cu multă atenție, căci ele îi aduc nu puțină lumină și îi sunt de mare ajutor, fie pentru a menține sănătatea prințului în starea sa normală, fie pentru a prevedea și a înlătura tot ceea ce ar putea să o distrugă sau chiar să o jeneze câtuși de puțin. De asemenea, un medic trebuie să-și dea silința să întrețină dispoziția prințului său, dacă nu vrea să simtă câte suferințe și griji ar trebui să îndure în cazul în care ar trebui să-l trateze la pat de vreo boală gravă sau dacă, fiind afectat de vreuna din durerile crunte numite boli cronice, cum sunt chinurile provocate de gută sau de piatră, ar urla mereu de durere și ar geme. Și, în afară de asta, ce neplăcut ar fi să audă tot timpul

Activitatea de medicină preventivă se va desfășura tot timpul, astfel încât atât din experiență, cât și din observația continuă a activităților zilnice a persoanelor cu funcții în stat conform dictonului *este mai ușor să previi decât să tratezi*.

*Multa Pater, Materque valent infundere natis,
Transit et in feri jura nepotis avus.*

„Tatăl și mama pot da multe copiilor,
Strămoșul încredințează adâncului drepturile nepotului.”

des plaintes de la vanité & de l'inutilité de la Médecine, & bien souvent de choses encore plus déplaisantes.

Si le Prince donc a quelque amour pour sa santé, qui est la chose du monde la plus précieuse à l'homme, quel qu'il soit, il doit recevoir les avis de son Médecin, & avoir la même confiance en lui, soit qu'il s'agisse de la conservation, ou du rétablissement de sa santé. Car si la santé est chère, même aux plus misérables, comme nous le voyons tous les jours, combien plus ne le doit-elle pas être à un Prince, qui étant élevé au dessus de tant de Peuples, & vivant dans l'abondance de toutes choses, se voit respecté & obéi de tous ses Sujets, comme une Divinité: de sorte qu'il semble n'avoir plus rien à désirer que la santé, pour jouir avec satisfaction de tous ces avantages. Ce n'est certainement qu'à un bon Prince, que peuvent convenir les Vers de Pindare à la louange de la santé qu'on trouve dans ses Olympiques ode 5. str. 53. les voici suivant le Texte Grec.

Γ' ὦν

Τ' ὦν Ψαυμι παρισμένων, ὅγ' ἔντα δ' εἰς ὄλζον
 Ἄρδει, ἐξαρχέων Κτεατέσσι, καὶ
 Ἐυλογίαν προστιθείς, μὴ ματεύ
 Σὴ θεὸς γεγέσθαι.

Et voici la traduction élégante qu'en a fait le fameux Aloysius Adimar Poëte Florentin.

*Che quel che sano i giorni estremi vede,
 E con ricchezze onestamente riede,
 Cinto di fama a saettar l'oblio:
 Non brami piu, ne cerchi esser un Dio.*

Ce qu'un Poëte François a rendu ainsi:

*Qui sain de Corps & l'Esprit fort,
 Se voit dans l'extreme Vieillesse,
 Joindre à beaucoup de gloire une grande
 de richesse,
 Ne doit, de n'être un Dieu, pester
 contre le le Sort,*

B 2

CHA-

reproșuri cu privire la vanitatea și la inutilitatea medicinei și, de foarte multe ori, chiar lucruri mai dezagreabile decât atât.

Așadar, dacă prințul ține cătuși de puțin la sănătatea sa, care este lucrul cel mai prețios din lume pentru om, oricine ar fi el, trebuie să țină cont de părerile medicului său și să aibă aceeași încredere în el, fie că este vorba de a păstra sau de a restabili sănătatea. Căci, dacă sănătatea este prețioasă chiar și pentru cei mai săraci, cum vedem în fiecare zi, cu atât mai scumpă este pentru un prinț, care, fiind crescut deasupra atâtor popoare și trăind în abundență, se vede respectat și ascultat de toți supușii săi, ca o divinitate, astfel încât se pare că nu își mai poate dori nimic altceva decât sănătate, pentru a se bucura pe deplin de toate aceste avantaje. Cu siguranță, numai unui prinț bun i se potrivește versurile lui Pindar, care elogiază sănătatea, în Olimpicele sale ode 5. str. 53. Iată-le în textul grecesc:

Υἱὸν Ψαυμι παρισμένων, ὅγ'
 ἔντα δ' εἰς ὄλζον
 Ἀρδεῖ, ἐξαρχέων Κτεατέσσι, καὶ
 Ἐυλογίαν προστιθείς, μὴ ματεύ
 Σὴ θεός γεγέσθαι.

Și iată traducerea elegantă pe care a făcut-o celebrul poet florentin, Aloysius Adimar:

*Che quel che sano i giorni estremi vede,
 E con ricchezze onestamente riede,
 Cinto di fama a saettar l'oblio:
 Non brami piu, ne cerchi esser un Dio.*

Ceea ce un poet francez a redat astfel:

*Qui sain de Corps et l'Esprit fort,
 Se voit dans l'extreme Vieillesse,
 Joindre à beaucoup de gloire une grande
 richesse,
 Ne doit, de n'être un Dieu, pester contre le
 Sort.*

Concluzionând că sănătatea persoanelor care ne conduc este ca un dar, considerăm că unui prinț bun i se potrivește versurile lui Pindar, care elogiază sănătatea, în Olimpicele sale ode 5. str. 53.:

*Cel care, cu un corp sănătos și un spirit puternic,
 Vede, la adânci bătrâneți,
 Adunându-se, pe lângă multă glorie, o mare bogăție,
 Nu trebuie, pentru că nu este D-zeu, să blesteme soarta.*

CHAPITRE TROISIEME.

Nul Siecle n'a mieux connu que le nôtre, la nature de l'Air, & l'influence qu'il a sur les corps animés; Il faut donc établir des règles certaines de s'en servir, pour la conservation de la santé.

Telle est la condition de l'Homme qu'après qu'il est sorti des eaux de l'Uterus, où il a vécu neuf mois dans un état où l'eau de la Membrane Amnios lui tient lieu d'Air, & de nourriture en partie, aussi-tôt qu'il a une fois respiré l'Air qui nous fait vivre, il ne peut plus s'en passer tout le tems de sa vie: Telle est aussi la nécessité de l'inspiration, & de la respiration, que quoique notre vie puisse se soutenir plusieurs jours sans alimens, elle ne peut durer même quelques momens sans Air. Les anciens Philosophes nous ont laissé, leurs remarques sur les qualitez & les propriétés admirables de l'Air; mais les Curieux qui ont sans cesse re-

cher-

cherché, & tâché de pénétrer depuis dans les secrets de la Nature, & sur tout, ceux de notre siecle, nous en ont fourni bien davantage, & de bien plus certaines, comme fondées sur les expériences qu'ils ont faites eux mêmes. La Machine de Boyle, par exemple, fait voir que l'Air peut aisément, ou se resserrer, ou se dilater: car dans cette Machine, l'Air étant fort pressé, & comme dans une prison fait bien tôt connoître sa nature avec des violences extremes; ce que nous voyons aussi dans le *Sclopus Pneumaticus*, *Lacryma Batavica*, ou Larme de Hollande; dans laquelle l'Air est si fort comprimé, que si l'on rompt la plus petite extrémité de cette Larme avec le doigt, ce même Air en sort avec une si grande précipitation & un si grand effort, que non seulement il fait en sortant presque le même bruit qu'un pistolet qu'on tire; mais il brise, & fracasse quelques fois la Larme en pieces, & en grains aussi menus que le sable le plus fin. On a inventé depuis plusieurs autres sortes de Machines, pour connoître, & éprouver les différentes propriétés qui se trouvent dans l'Air, & les divers changemens qui

B 3

s'y

Capitolul III

Nici un secol nu a cunoscut mai bine decât al nostru natura aerului și influența pe care aceasta o are asupra corpurilor însușite; prin urmare, pentru păstrarea sănătății, trebuie să se stabilească niște reguli sigure de a se servi de el.

Astfel este condiția omului, ca, după ce a ieșit din apele uterului în care a trăit timp de nouă luni, într-o stare în care apa membranei amnios i-a ținut loc de aer și, în parte, de hrană, de îndată ce a respirat aerul care ne ține în viață, să nu se mai poată lipsi de el pentru toată viața. Aceasta este și necesitatea de a inspira și de a respira: chiar dacă viața noastră poate rezista mai multe zile fără alimente, ea nu poate dura nici măcar câteva clipe fără aer. Filosofi antici ne-au lăsat observațiile lor asupra calității și proprietăților admirabile ale aerului; însă curioșii care, de atunci, au căutat fără încetare și au încercat să pătrundă în secretele naturii, și mai ales cei din

secolul nostru, ne-au oferit mult mai multe informații și mult mai sigure, bazate pe experiențele pe care le-au făcut ei înșiși. Mașina lui Boyle, de exemplu, ne arată că aerul poate, cu ușurință, fie să se restrângă, fie să se dilate, deoarece în această mașină aerul, fiind foarte comprimat, ca într-o închisoare, își arată repede natura, cu o violență extremă, ceea ce vedem și în *Sclopus Pneumaticus*, *Lacryma Batavica*, sau Lacrima de Olanda, în care aerul este comprimat atât de tare încât, dacă se sparge cea mai mică extremitate a acestei lacrimi cu degetul, același aer iese de acolo cu o viteză și cu un efort atât de mare, încât, ieșind, nu numai că produce același zgomot ca și un pistol cu care se trage, ci, uneori, sparge și sfărâmă lacrima în bucăți și în bobite la fel de mici ca și nisipul cel mai fin. De atunci, s-au inventat mai multe alte tipuri de mașini, pentru a cunoaște și a dovedi diferitele proprietăți care se regăsesc în aer și diversele schimbări care se produc în el.

Capitolul III este rezervat condițiilor de mediu cu prezentarea calităților aerului în care ne desfășurăm activitatea. Modificările atmosferice actuale pot fi astfel ușor prezentate și analizate, iar climatologia în secolul XXI va avea un cuvânt greu de spus, atât pentru mediul urban prin climatologia urbană, cât și pentru poluarea mediului înconjurător cu diverse substanțe.

30 *L'Art de Conserver.*

s'y font. Nous avons le Thermometre, le Barometre, l'Hygrometre, l'Anometre; & enfin le savant Christian Wolsius nous a donné son Aërometrie, ouvrage excellent, dans lequel on trouve abondamment tout ce qu'on peut souhaiter de savoir à l'égard de l'Air. Mais pour revenir à notre sujet; examinons en quoi l'Air peut contribuer à la santé. L'usage principal que les Medecins donnent à l'Air qui nous environne, est, de tempérer par l'inspiration le sang trop échauffé dans les Poumons; & cette opinion une fois établie, il est certain que quand l'Air est rempli de parties nitreuses, il entretient bien plutôt (par le ministère des mêmes Poumons, qui lui servent comme de soufflets,) ce feu vital qui se trouve dans la masse du Sang, qu'il ne le détruit.

On peut aussi prouver par l'expérience, que l'Air est seul le Principe & l'Auteur de la fermentation, tant dans nos Corps, que dans toutes les Substances fluides: Par exemple, si au tems des Vendanges, on met dans une bouteille de verre du Moût, ou Vin doux, exprimé récemment d'une grappe frai-

che

la Santé des Princes. 31

che, & que l'on bouche l'ouverture d'où sort la mousse, de sorte qu'il n'y puisse plus entrer d'Air; après plusieurs mois, on trouvera que ce Moût aura entièrement le même goût, que quand on l'y a mis en premier lieu: Il n'est donc pas étonnant que l'Air, qui est tout autour de nous, ait tant de pouvoir sur nos Corps; puisque non seulement il entre jusque dans nos Entrailles, par la Bouche, mais qu'il pénètre même jusque dans nos Veines, par les pores extérieurs de la Peau: C'est pourquoi Hipocrate *lib. de stat.* fait l'Air Auteur & Directeur tous les accidens qui arrivent à nos Corps. En effet si nous comparons ensemble les changemens que l'Air cause dans le Corps humain, avec ceux qui y sont causez par les aliments, & autres choses non naturelles, nous trouverons que ceux que l'Air nous cause, sont incomparablement plus grands & plus violens, que tous les autres: car l'Air nous obsède continuellement, & au dedans, & au dehors.

Cum modo frigoribus premimur, modo solvimur aestu

Aere non certo, corpora languor habet.

B 4

11

Avem acum termometrul, barometrul, higrometrul, anemometrul și, în sfârșit, savantul Christian Wolsius ne-a dat *Aerometria* sa, o lucrare excelentă, în care găsim din abundență tot ceea ce dorim să știm cu privire la aer. Dar, pentru a reveni la subiectul nostru, să analizăm cum poate aerul să contribuie la sănătate. Principala utilizare pe care medicii o dau aerului care ne înconjoară este aceea de a tempera, prin inspirație, sângele prea încălzit în plămâni; și, o dată stabilită această opinie, este sigur că, atunci când aerul este încărcat cu particule ce conțin salpetru, el întreține mai bine (prin intermediul aceluiași plămâni, care au rol de burduf) acest foc sacru care se găsește în masa de sânge, pe care nu îl distruge.

De asemenea, prin experimente, se poate dovedi că aerul, singur, este principiul și autorul fermentării, atât în corpurile noastre, cât și în toate substanțele fluide. De exemplu, dacă în timpul culesului viilor se pune într-o sticlă must sau vin dulce, stors recent dintr-un strugure proaspăt, și se astupă bine gura sticlei de unde iese

spuma, astfel încât aerul să nu mai poată intra, după mai multe luni se va observa că acest must are exact același gust ca în momentul când a fost pus în sticlă. Prin urmare, nu este de mirare că aerul, care este peste tot în jurul nostru, are atâta putere asupra trupurilor noastre; deoarece el nu doar intră până în măruntaiele noastre, prin gură, ci pătrunde chiar până în venele noastre, prin porii exteriori ai pielii. De aceea Hipocrate, *lib. de stat.* consideră aerul ca fiind autorul și cel care dirijează toate accidentele care ni se întâmplă în corp. Într-adevăr, dacă vom compara împreună schimbările pe care aerul le cauzează în corpul omenesc cu cele care sunt cauzate de alimente și de alte lucruri nenaturale, vom găsi că cele pe care ni le provoacă aerul sunt incomparabil mai mari și mai violente decât toate celelalte. Căci aerul ne obsedează neîncetat, și în interior, și în exterior.

Cum modo frigoribus premimur, modo solvimur aestu

Aere non certo, corpora languor habet.

Și atunci, în secolul XVIII, ca și acum o multitudine de instrumente erau folosite pentru determinarea calităților aerului inspirat, și atunci ca și acum, conform percepțelor lui Hipocrat, vom găsi că cele pe care ni le provoacă aerul sunt incomparabil mai mari și mai violente decât toate celelalte. Căci aerul ne obsedează neîncetat, și în interior, și în exterior.

Cum modo frigoribus premimur, modo solvimur aestu
Aere non certo, corpora languor habet....

Cum modo frigoribus premimur, modo solvimur aestu
Aere non certo, corpora languor habet.

„Când suntem strânși de frig, când ne topim de căldură
Moleșeala pune stăpânire pe trupuri din lipsă de aer.”

Il faut donc qu'un Medecin, à qui la santé de son Prince est confiée, prenne bien garde à ceci, & qu'il examine avec soin la qualité de son tempérament; & puisque la santé se peut conserver dans quelque température d'Air que ce soit, qui ne s'écarte pas trop du milieu nécessaire en toutes choses il doit tâcher, d'entretenir toujours dans cette même température, l'Air que son Prince respire. On recommande presque généralement un Air doux & serain, comme étant le plus propre à la fermentation, à la circulation du Sang, & à donner plus de vivacité aux Esprits animaux. Il arrive néanmoins que quelques tempéramens demandent un Air plutôt épais que subtil, de sorte qu'il est quelque fois nécessaire de faire changer des personnes d'une santé faible, d'un lieu où l'Air est naturellement clair & serain, à un autre où l'Air est épais, grossier, & obscur; car, comme dit Celsus, *Pessimum caelum, quod aegrum facit*; cet Air là est très mauvais qui nous rend malades: par la même raison celui là peut donc être appelé très bon, qui nous rend la santé; En effet, s'il y a des choses dans

dans la Nature qui s'accroissent mieux de l'Hyver, au lieu qu'il faut l'Eté à d'autres, pour qu'elles se maintiennent dans l'Etat qui leur est naturel; il en peut bien être de même de nos Corps: & les uns peuvent s'accroître de d'un Air grossier, pendant que d'autres ne se portent bien que dans un Air subtil. C'est pour cela que les Princes ont d'ordinaire des Maisons de plaisance dans plusieurs Provinces de leurs Etats; les uns dans des Lieux bas, les autres sur des hauteurs; & qu'ils vont à l'une ou à l'autre selon les différentes Saisons de l'Année, ou selon qu'il est nécessaire pour la conservation ou le rétablissement de leur santé. Les Pontifes de Rome ont deux superbes Palais dans cette grande Ville, le Quirinal, & le Vatican; qui à cause de leur différente situation, ont une température d'Air tout à fait différente: & ils ont coutume de passer l'Hyver dans le Vatican, & l'Eté dans le Palais Quirinal. Sur quoi je ferai icy une remarque nécessaire, qui est qu'ordinairement, & sur tout dans notre Italie, les Palais des Princes sont bâtis dans les

B 5 en-

Trebuie deci ca un medic căruia îi este încredințată sănătatea prințului său să fie foarte atent la aceste lucruri și să examineze cu grijă calitatea organismului acestuia. Și, pentru că sănătatea se poate păstra în orice temperatură a aerului care nu se îndepărtează prea mult de mediul necesar, medicul trebuie să încerce, prin toate mijloacele, să întrețină mereu la aceeași temperatură aerul pe care prințul său îl respiră. Se recomandă aproape întotdeauna un aer blând și liniștit, ca fiind cel mai bun pentru fermentare, pentru circulația sângelui și pentru a da mai multă vivacitate fluidelor vitale. Cu toate acestea, se întâmplă ca unele organisme să aibă nevoie de un aer mai degrabă încărcat decât curat, astfel încât uneori este necesar ca anumite persoane cu o sănătate subredă să se mute dintr-un loc unde aerul este, în mod natural, curat și liniștit într-un altul unde aerul este dens, încărcat și obscur. Căci, așa cum spune Celsus, *Pessimum caelum, quod aegrum facit* (este foarte rău acel aer care ne îmbolnăvește). După același raționament, poate fi numit foarte bun aerul care ne redă sănătatea.

Într-adevăr, dacă sunt în natură lucruri cărora li se potrivește mai bine iarna, pe când altele au nevoie de vară pentru a se menține în starea care le este naturală, la fel se poate întâmpla și cu trupurile noastre: unele se pot obișnui cu un aer încărcat, în timp ce altele nu se simt bine decât într-un aer curat. Iată de ce prinții au, de obicei, case de vacanță în mai multe provincii din statele lor, unele în locuri joase, altele pe înălțimi; și merg la una sau la alta din ele în funcție de anotimp sau după cum este nevoie pentru păstrarea sau pentru restabilirea sănătății. Pontifii de la Roma au două palate superbe în acest mare oraș, Quirinalul și Vaticanul, care, din cauza situației diferite, au o temperatură a aerului cu totul diferită. Astfel, ei au obiceiul de a petrece iarna la Vatican, iar vara în palatul Quirinal. Asupra acestui lucru, voi face aici o remarcă necesară, și anume că, de obicei, mai ales în Italia noastră, palatele prinților sunt construite în

Alternanțele climatice sezoniere, cât și cele din mediu al locuințelor erau atent „monitorizate” astfel încât se realiza o adevărată prevenție pentru diferitele boli cu poartă de intrare aparatul respirator. „Pontifii de la Roma au două palate superbe în acest mare oraș, Quirinalul și Vaticanul, care, din cauza situației diferite, au o temperatură a aerului cu totul diferită. Astfel, ei au obiceiul de a petrece iarna la Vatican, iar vara în palatul Quirinal.”

34 *L'art de Conserver*
 endroits de la Ville les plus mal sains; loin des Marchez, & des Lieux où le Peuple s'assemble; & je crois que la raison de ceci est, que ceux qui les ont bâtis les premiers, ont plutôt consulté leur commodité, & leur plaisir dans la vaste étendue des Jardins, & la beauté de la vie, que pensé à leur santé. Il est aisé de s'imaginer que l'Air qui environne les Villes, doit être obscur & mal-sain, à cause des Fossés, & des Egouts, où l'on jette ordinairement toutes les immondices, & que ceux, qui habitent ces endroits, doivent être plus sujets aux Maladies, par les obstacles que trouve la transpiration, à la quelle rien n'est plus nuisible, qu'un Air imbu de vapeurs impures; comme Sauctorius le prouve très bien, dans son livre de *Statica Medicina*; car l'Air environnant les pores de la Peau, & des Glandes, corrompt entièrement, par le moyen de l'inspiration, & la masse du Sang, & les Entrailles. Ce que dit Hipocrate 1^{re} *Epid.* dans l'histoire de Philiscus, est fort remarquable. „Philiscus, dit-il, demouroit près des Murailles, & il mourut le premier jour

la Santé des Printes. 35
 „jour d'une fièvre aigüe; & Mercurialis dans l'explication qu'il nous a donnée de cette histoire, dit sur cet endroit, „que ce n'est pas sans dessein qu'Hipocrate a marqué le lieu où demouroit le Malade, & qu'il l'a fait afin que les Medecins s'appliquassent avec plus de soin „à guérir ceux qui habitent ces fortes „d'endroits, comme sujets à être atteints de fièvres plus malignes; Hipocrate repete la même chose dans l'histoire huitieme d'*Erasinus*. „Une grosse „fièvre, dit-il faist *Erasinus*, qui de „meuroit auprès du torrent de Boota, „aussi-tôt qu'il eût soupé &c. Il y a environ cinq ans que, demeurant à Modene, pendant un Eté, & l'Automne qui le suivit, je remarquai moi même la nature épidémique des Fièvres malignes, de l'espece des Tierces, qui enleverent plusieurs de ceux qui demouroient autour des murailles de la Ville, pendant qu'aucun presque des Habitants qui demouroient dans l'interieur, & plus vers le milieu, n'en fut attaqué. Il est donc très important de respirer un Air pur, & sans aucun mélange de vapeurs qui puissent nuire à la santé; car, moins il

B 6 y

locurile cele mai nesănătoase din oraș, departe de piețe și de locurile unde se adună oamenii din popor, și cred că motivul este că cei care le-au construit cei dintâi au consultat mai degrabă comoditatea și plăcerea lor de a se plimba în întinderea vastă a grădinilor și de a admira frumusețea priveliștii, decât s-au gândit la sănătatea lor. Este ușor să ne imaginăm că aerul dimprejurul orașelor este greoi și nesănătos, din cauza gropilor și a canalelor de scurgere în care, de obicei, se aruncă toate mizeriile, iar cei care locuiesc în aceste locuri sunt, probabil, mai predispuși la boli, din cauza obstacolelor pe care le întâmpină transpirația, pentru care nimic nu este mai dăunător decât un aer îmbibat cu vapori impuri, cum o dovedește foarte bine Sauctorius, în cartea sa *De Statica Medicina*; căci aerul dimprejurul porilor pielii și ai glandelor alterează, prin intermediul inspirației, întreaga masă a sângelui și a măruntaielor. Ceea ce spune Hipocrate I. *Epid.* în povestirea lui Philiscus este extrem de remarcabil. „Philiscus, spune el, locuia lângă ziduri și a murit în

prima zi de febră acută”; iar Mercurialis, în explicația pe care ne-a dat-o cu privire la această istorie, spune despre acest pasaj „că Hipocrate a avut un scop atunci când a menționat locul unde stătea bolnavul, și anume ca medicii să-și dea mai mult silința să-i vindece pe cei care locuiesc în acest fel de locuri, deoarece sunt predispuși la febre foarte grave”. Hipocrate repetă același lucru în a opta povestire a lui *Erasinus*. „O febră puternică, spune el, îl cuprinse pe *Erasinus*, care stătea lângă torentul Boota, imediat ce a luat masa de seară etc”. Sunt vreo cinci ani de când, locuind la Modena, în timpul unei veri și al toamnei care a urmat, am remarcat eu însumi natura epidemică a febrei maligne, de tipul febrei terțe, care i-au răpit pe mai mulți dintre cei ce locuiau în afara zidurilor orașului, în timp ce aproape niciunul dintre locuitorii din interiorul zidurilor și în special din mijloc nu a fost atins. Deci, este foarte important să respiri un aer curat și fără niciun amestec de vapori care pot dăuna sănătății; căci, cu cât

Importanța igienizării și realizării planurilor urbanistice de canalizare, alimentare cu apă și a mediului sănătos reprezentau încă de atunci o prioritate pentru prevenirea epidemiilor infecțioase. Paralela făcută de noi astăzi pentru fiecare localitate la nivelul sec. XXI lasă loc pentru foarte multe activități.

36 *L'art de Conserver*

y a de Corpuscules terrestres dans l'Air, plus facilement se fait la transpiration si nécessaire à maintenir notre fanté en bon état, & plus nos corps ont de liberté pour s'acquies de leurs fonctions naturelles. Les Princes ont encore assez ordinairement trop près de leurs Palais, des Hippodromes, ou des Ecuries magnifiquement bâties, où l'on voit dans un ordre admirable des centaines de chevaux, nourris, & pansez tous les jours avec un luxe qui fait assez connaître la magnificence du Prince à qui ils appartiennent. Telles étoient autrefois les Ecuries du Roy Latin, dont parle Virgile, ou les Chevaux.

Stabant tercentum nitidi in praeseptibus altis.

Mais de la litière, & du fumier de ces Animaux, les Palefreniers font de grands monceaux à la porte des Ecuries, qui demeurent là quelque fois des Mois entiers, commencent à se pourrir, & lors qu'on les transporte après cela, il en exhale une telle puanteur, que non seulement le Palais du Prince, mais encore tout le

voisi

la Santé des Princes.

37

voisinage en est infecté. Il seroit donc plus à propos, de faire ôter ces ordures, & de les faire transporter ailleurs; chaque jour que d'attendre si tard; car l'Air est toujours corrompu par cet amas de pourriture quand on le remue; & des maladies considérables peuvent s'en ensuivre. Bien des gens regarderont peut être comme un Paradoxe ce qu'affirment ceux qui examinent le Baromètre, à savoir, que l'Air serain se dilate d'avantage par le Vent du Nord que le pluvieux par le Vent de Midi; en quoi s'est trompé Borellus dans le livre qu'il a composé des *mouvements naturels tendans en bas par leur pesanteur*; où il prétend prouver par la seule force du Raisonnement, plutôt que par l'expérience, que le Mercure remonte dans le tuyau par un tems de pluie, & qu'il redescend, lors que le beau tems revient: Problème, qui a occupé plusieurs grands Genies à chercher la véritable raison d'un tel Phénomène. Sur quoi j'ai eu une dispute avec Mr. Schellhamer Professeur dans l'Université de Kil, & pour la solution de ce problème j'ai écrit cette année ci une lettre au sa-

B 7

vant

sunt mai puține particule terestre în aer, cu atât mai ușor se realizează transpirația, atât de necesară menținerii sănătății într-o stare bună, și cu atât mai multă libertate au trupurile, pentru a-și îndeplini funcțiile naturale. Destul de des se întâmplă ca prinții să aibă încă, prea aproape de palatele lor, hipodromuri sau grajduri, construite în mod magnific, în care se pot vedea, într-o ordine admirabilă, sute de cai, hrăniți și țesălați în fiecare zi, într-un lux care demonstrează măreția prințului căruia îi aparțin. Așa erau odinioară grajdurile regelui Latin, de care vorbește Virgiliu, în care caii

Stabant tercentum nitidi in praeseptibus altis.

Însă, din așternutul de paie și din bălegarul acestor animale, slugile fac grămezi imense la ușa grajdurilor, care, rămânând acolo uneori luni întregi, încep să putrezească, iar când, în final, sunt mutate de acolo, emană o asemenea duhoare încât nu doar palatul prințului, ci întreaga vecinătate este infectată.

Prin urmare, ar fi mai potrivit să se scoată aceste gunoarie și să se transporte, în fiecare zi, în altă parte, decât să se aștepte atât de mult; căci aerul este mereu infectat de această grămadă de putregaiuri, atunci când sunt răscolite, și poate să provoace boli serioase. Mulți oameni vor privi, poate, ca un paradox ceea ce afirmă persoanele care analizează barometrul, și anume faptul că aerul senin se dilată mai mult sub influența vântului din nord decât cel ploios sub influența vântului din sud. În privința acestui lucru s-a înșelat Borellus în cartea pe care a compus-o *Despre mișcările naturale care tind să coboare sub propria greutate*, în care susține, doar prin forța raționamentului și nu prin experimente, că mercurul urcă în cilindru pe vreme ploioasă și coboară atunci când vremea se îndreaptă. Este o problemă care a preocupat mai multe mari genii și le-a determinat să caute explicația reală a unui astfel de fenomen. Asupra acestui subiect, am avut o dispută cu D. Schellhamer, profesor la Universitatea din Kil, iar pentru soluționarea acestei probleme i-am scris, în acest an, o scrisoare savantului

Stabant tercentum nitidi in praeseptibus altis.

„Stăteau foarte strălucitori în sălașuri înalte”

Menținerea unui mediu aerisit atât pentru oameni, cât și pentru așezămintele de creșterea animalelor cu respectarea normelor de igienă reprezintă și pentru zilele noastre o prioritate pentru colectivități. Natura tipurilor de infecții s-a modificat atât prin caracteristicile construcțiilor, cât și prin microclimatele ce le dezvoltă materialele de construcții moderne.

vant Mr. *Luc Schraeckius* President de la Societé appellée les Curieux de la Nature. Jecrois donc que l'Air nebuleux, & qui vient du Midi diminue la transpiration, non pas tant parce qu'il bouche les ouvertures des pores, que par ce que l'Atmosphère étant trop legere & trop foible, cause moins de compression, soit au dedans, soit au dehors du Corps, & ainsi les fibres sont plus lâches; mais lorsque l'Air est serain, & qu'il souffle un Vent de Nord, l'Atmosphère presse d'avantage, & tient en état les fibres, qui lors quelles sont tendues & en action, aident la Circulation du Sang, lequel aussi de son côté est tout disposé à produire une transpiration facile. On peut de même rendre raison, pourquoi les Vents du Midi font mal à la tête, causent des surdités & des langueurs & obscurcissent la vue, selon Hipocrate, en disant, que l'Atmosphère fait moins de compression; & par conséquent, les fibres sont plus lâches, le passage du Sang par les vaisseaux plus lent, & la transpiration plus difficile; accidents qui finissent, si l'Atmosphère devient plus pesante, par le retour d'un

d'un Temps plus serain. De quelle nécessité est une compression de l'Air juste & modérée, pour la conservation non seulement de la santé, mais aussi de la vie, la Machine Pneumatique le montre assez bien; car en ayant ôté l'Air, les Animaux y meurent, & les Liqueurs s'y raréfient. C'est ainsi que sur les plus hautes Montagnes la Colonne d'Air n'ayant pas tant de hauteur & par conséquent la compression qui se fait de cet Air, étant moins forte, les Poissons s'ensuient d'abord, & la respiration devient très difficile.

C'est avec beaucoup de raison que quelques interpretes d'Hipocrate veulent que son *roûbeu* doive être appliqué à l'Air; car il y a dans l'Air quelque chose de si divin, & de si caché, que quoique tant de Philosophes aient travaillé jusqu'à présent à examiner sa nature & ses qualitez, il reste encore bien du champ, & cette matiere presque inépuisable peut encore amplement fournir à d'autres de quoi exercer leurs esprits. Il faut donc que le Medecin d'un Prince soit en ceci fort expérimenté & fort exact; afin qu'autant qu'il lui

D. *Luc Schraeckius*, preşedintele Societăţii Curioşii Naturii. Aşadar, eu cred că aerul întunecat şi care vine din sud diminuează transpiraţia, nu atât pentru că astupă deschiderile porilor, cât datorită faptului că atmosfera, fiind prea uşoară şi fără tărie, provoacă mai puţină presiune, fie în interiorul, fie în exteriorul corpului şi, astfel, fibrele sunt mai moi; însă, atunci când aerul este senin şi bate un vânt din nord, atmosfera apasă mai mult şi menţine în formă fibrele, care, atunci când sunt încordate şi în mişcare, ajută circulaţia sângelui, care, de asemenea, la rândul său, este dispus să producă o transpiraţie uşoară. Putem, de asemenea, să explicăm de ce vânturile din sud provoacă dureri de cap, cauzează surditate şi apatie şi întunecă vederea, după opinia lui Hipocrate, spunând că atmosfera face mai puţină presiune şi, în consecinţă, fibrele sunt mai relaxate, trecerea sângelui prin vase este mai lentă, iar transpiraţia mai dificilă; aceste accidente iau sfârşit dacă atmosfera

devine mai apăsătoare, prin revenirea unui timp mai senin. Cât de necesară este o presiune a aerului justă şi moderată pentru păstrarea nu doar a sănătăţii, ci chiar a vieţii, o demonstrează destul de bine maşina pneumatică; căci, după ce s-a scos aerul din ea, animalele mor, iar licorile se rarefiază. Iată de ce, pe munţii cei mai înalţi, coloana de aer nefiind atât de înaltă şi, în consecinţă, presiunea acestui aer fiind mai redusă, plămânii, mai întâi, se umflă, iar respiraţia devine foarte dificilă.

Pe bună dreptate, câţiva traducători ai lui Hipocrate vor ca *roûbeu* al său (aparatură sa) să se aplice aerului; căci, în aer este ceva atât de divin şi atât de ascuns, încât, deşi atâţia filosofi au lucrat până în prezent pentru a-i analiza natura şi calităţile, rămân încă multe de descoperit şi această materie aproape inepuizabilă poate încă furniza şi altora, din belşug, probleme cu care să-şi antreneze mintea. Trebuie deci ca medicul unui prinţ să fie foarte experimentat şi exact în acest domeniu, pentru ca, atât cât

Foarte interesant de subliniat modalitatea în care se cristalizau în acea perioadă schimburile de cunoştinţe ştiinţifice. Aflăm astfel că asociaţia „Societatea Curioşii Naturii” întreţinea dezbateri şi schimburi de opinii pentru zonele din Europa.

lui est possible, non seulement il connoît la nature de l'Air que son Prince respire mais qu'il sache encore l'accommoder à son tempérament, & que selon la disposition de son Corps à grossir ou à devenir mince, il puisse lui procurer une transpiration aisée. L'avantage que l'on tire de cette pratique a été connue d'Hipocrate le premier de tous, & il en parle dans son livre *Des aliments*, en ces termes; „ceux qui transpirent aisément „sont naturellement plus foibles, mais „plus sains que les autres, & guérissent „plus aisément de leurs maladies; ceux „au contraire qui ont la transpiration „mal-aisée, avant qu'ils soient malades „sont plus forts, & plus robustes que „les premiers, mais c'est avec beaucoup „de peine qu'ils guérissent lors qu'ils le „sont une fois. Il faut bien remarquer ces paroles d'Hipocrate, que ceux qui ont la transpiration facile, sont plus sains, quoique plus foibles; la raison en est que dans la transpiration aisée, non seulement les superfluités de la troisième coction, mais aussi le plus grand nombre des particules des aliments, qui sont destinées à la nutrition sortent tou-

toutes ensemble des glandes, par les pores ou conduits excrétoires, qui ont leurs orifices dans la Peau, & ainsi sont plus foibles que ceux qui ne transpirent pas si facilement; mais aussi ils sont bien plus aisément rétablis dans leur première santé; aulieu que les autres qui ont la Peau plus épaisse, sont bien plus robustes, mais aussi leur santé est bien plus sujete aux accidens: c'est la raison pour laquelle les Athlètes des Anciens qui cherchoient à être robustes & vigoureux, afin de donner sur l'Arène des preuves éclatantes de leur force sans s'embarasser beaucoup de leur santé, avoient coutume, en se baignant, de passer d'un bain chaud, tout d'un coup à un froid, afin que le Sang & les Esprits, que la chaleur du premier avoit attirés dans la Peau, & dans les Orifices extérieurs, y fussent retenus par le second, & qu'ainsi ces pores se refermant par dessus, la force des fibres, & des muscles en fut augmentée. Puis donc qu'il est plus à propos qu'un Prince soit plutôt sain, quoique plus foible, que non pas robuste, mais sujet à tomber malade; & qu'il suffise qu'il ait assez de

il est possible, nu doar să cunoască natura aerului pe care prințul său îl respiră, ci să știe și să îl adapteze organismului acestuia și să poată să îi asigure o transpirație ușoară, în funcție de dispoziția corpului său de a se îngrășa sau de a slăbi. Avantajul acestei practici a fost descoperit pentru prima oară de Hipocrate și el vorbește despre aceasta în cartea sa *Despre alimente*, în acești termeni: „cei care transpiră cu ușurință sunt, în mod normal, mai slabi, dar mai sănătoși decât ceilalți și se vindecă mai repede de boli; dimpotrivă, cei care au transpirația dificilă, înainte de a se îmbolnăvi sunt mai puternici și mai viguroși decât primii, dar se vindecă cu multă greutate atunci când sunt atinși de o boală”. Trebuie să fim foarte atenți la aceste cuvinte ale lui Hipocrate, și anume că cei care au transpirația ușoară sunt mai sănătoși, deși mai slabi. Motivul este că, în cazul transpirației ușoare, nu numai superfluidele din cea de-a treia coctiune, ci și cea mai mare parte a particulelor din alimente,

care sunt destinate nutriției, ies împreună din glande prin porii sau canalele excretoare care își au orificiile în piele. Astfel, acești oameni sunt mai slabi decât cei care nu transpiră atât de ușor; însă ei se și însănătoșesc mult mai repede, spre deosebire de ceilalți care au pielea mai densă, sunt mult mai viguroși, dar și sănătatea le este mai predispusă la accidente. Acesta este motivul pentru care atleții din antichitate, care căutau să fie robusti și viguroși, pentru a arăta, în arenă, probe strălucitoare ale forței lor, fără să se preocupe prea mult de sănătate, aveau obiceiul, scăldându-se, să treacă brusc de la o baie caldă la una rece, pentru ca sângele și fluidele, pe care căldura primei băi le atrăsese în piele și în orificiile exterioare, să fie reținute de cea de-a doua baie, iar astfel, acești pori să se închidă și forța fibrelor și a mușchilor să crească. Apoi, este mai potrivit ca un prinț să fie mai degrabă sănătos, deși mai slab, decât viguros, dar predispus la îmbolnăviri. Și este suficient să aibă destulă

42 *L'art de Conserver*

de force pour bien faire ses fonctions naturelles ; n'y ayant rien d'ailleurs qui nuise plus promptement à la transpiration que la froideur de l'Air, qui faillit tout d'un coup ; particulièrement si l'on passe subitement d'un lieu chaud à un froid ; il faut que le Medecin soit fort attentif aux différens changemens de tems, qui sont si souvent les occasions des maladies, & qu'il avertisse son Prince de ne point s'exposer si librement à un Air froid & pluvieux, de peur qu'il n'en arrive une constipation subite des pores de la Peau, si dangereuse pour la santé. Lors donc que les Princes vont à la Chasse, dans l'Automne, ou dans l'Hyver, on doit leur conseiller de le faire plutôt dans un tems serain que par un Vent de Nord, ou des pluies incommodes. Il faut aussi éviter le Vent du Midi qui nuit également à la transpiration, en relâchant les fibres, comme nous avons dit ci dessus. Et afin que les Medecins trouvent moins de difficulté à persuader aux Princes ce qu'il ont à leur dire pour leur santé, il sera bon de leur insinuer la nécessité d'avoir dans leur cabinet, des Barometres,

la Santé des Princes.

43

tres, Hygrometres, Anemometres, & autres instrumens de cette nature, afin qu'ils puissent voir eux mêmes l'effet que les soudains changemens de tems font sur l'Atmosphere ; comment tout d'un coup le Mercure se précipitant dans le tuyau du Barometre, pronostique la pluie, & remontant ensuite lorsque le Vent de Nord souffle, il annonce le retour du beau Tems. La compression de l'Atmosphere seroit cependant bien plus sensible dans le Barometre, si au lieu de Mercure, on se servoit d'Eau, comme le savant Boyle dit qu'il l'a expérimenté. Dans l'Hyver, on pourra avertir les Princes qu'ils se donnent de garde du froid du matin, & qu'ils se tiennent chaudement dans leur Chambre, ou dans leur Lit ; ce qui ne sera pas fort difficile à obtenir d'eux : mais l'Été, on doit aussi les inviter à se lever avec le Soleil, pour respirer un Air plus doux, & rafraîchir leur sang, ce qu'il ne sera pas si facile de leur persuader, tant qu'ils feront la Nuit du Jour, & le Jour de la Nuit, comme c'est à présent leur coutume ordinaire. Le bon usage que l'on peut faire

forță pentru a-și îndeplini bine funcțiile naturale. De altfel, nu există nimic altceva care să afecteze mai repede transpirația decât răceala aerului, care te cuprinde deodată, în special dacă treci brusc de la un loc cald la unul rece; trebuie ca medicul să fie foarte atent la diferitele schimbări ale vremii, care sunt, atât de des, ocazii de îmbolnăvire, și să-și avertizeze prințul să nu se expună atât de liber la un aer rece și ploios, de teamă să nu apară o astupare subită a porilor pielii, atât de periculoasă pentru sănătate. Așadar, atunci când prinții merg la vânătoare, toamna sau iarna, trebuie sfătuiți să facă acest lucru mai degrabă pe timp senin decât atunci când bate un vânt din nord sau când sunt ploi incomode. De asemenea, trebuie evitat vântul din sud, care dăunează și el transpirației, relaxând fibrele, cum am spus mai sus. Și pentru ca medicilor să le fie mai ușor să-i convingă pe prinți de ceea ce au să le spună cu privire la sănătatea lor, ar fi bine să li se sugereze necesitatea de a

avea în cabinet barometre, higrometre, anemometre și alte instrumente de acest gen, ca să poată vedea ei înșiși efectele pe care schimbările bruște ale vremii le au asupra atmosferei; cum mercurul care coboară deodată în cilindrul barometrului anunță ploaia, iar cel care urcă atunci când bate vântul din nord anunță reîntoarcerea vremii bune. Presiunea atmosferei ar fi totuși mult mai sensibilă în barometru dacă în loc de mercur s-ar utiliza apa, așa cum se spune că a experimentat savantul Boyle. În timpul iernii, prinții ar putea fi avertizați să se ferească de frigul de dimineață și să stea la cald în camera lor sau în pat, ceea ce nu ar fi foarte greu de obținut de la ei. Însă și în timpul verii ei trebuie invitați să se trezească odată cu soarele, pentru a respira un aer mai blând și a-și răcori sângele, și nu este ușor să-i convingi să facă acest lucru, atâta timp cât ei vor face noapte din zi și zi din noapte, cum au obiceiul în prezent. Folosirea adecvată

re de l'Air sert donc beaucoup à la conservation de la santé, car comme l'air est appelé l'ame du Feu, le Feu ne pouvant absolument subsister sans lui, aussi l'Air quand il est pur, serain, & nourri de parties nitreuses est l'ame, & la vie de la Chaleur Naturelle, comme quand il est infecté & impur il en est l'extinction & la mort.

Il fera aussi très à propos pour le bien de la santé du Prince, de prendre garde lorsque quelque Maladie commence à courir parmi le Peuple, & d'examiner si elle n'est pas causée par quelque intemperie accidentelle de l'Air, ou bien par l'usage de quelques alimens corrompus, tels que les Fruits, les Vins, &c. car dans le premier cas, il faut que le Medecin conseille au Prince, d'aller dans quelqu'autre de ses Maisons, dont l'Air ne soit pas suspect.

Il faut aussi remarquer, que si la Petite Verole commence à courir parmi les Enfans, il faut juger qu'il y a de l'intemperie dans l'Air; car il arrive souvent, comme je l'ai moi même observé plus d'une fois, qu'à ces Petites Veroles, succèdent d'autres Maladies

Epi-

Epidemiques, telles que sont les Fievres malignes, les Dysenteries &c. Ce sont là les Préceptes généraux que j'ai trouvé nécessaire de donner ici; eu égard néanmoins, comme on le suppose toujours, à l'Age, au Temperament, aux Saisons, aux Pays, aux Coutumes, & autres choses qu'il faut nécessairement consulter dans un sujet quel qu'il soit; après quoi viennent l'Expérience, & la préférence que l'on doit donner sur toutes choses à cet Air là de quelque qualité qu'il soit qui s'accorde le mieux avec le tempéramment de la personne; car, comme j'ai dit ci dessus, *Pessimum coelum quod agrum facit*; cet Air là est toujours très-mauvais qui nous rend malades. Pierre Damien de Ravenne Auteur Ecclésiastique, rapporte de lui-même, qu'étant à Rome auprès du Pape Nicolas second, & se trouvant presque toujours avec la fièvre; & jamais de santé; il supplia Sa Sainteté de lui permettre de retourner à Ravenne; mais le Pape, à qui il étoit cher, & qui étoit bien aisé d'avoir auprès de soi un homme de sa sainteté, & de sa Doctrine, ne voulant pas lui

aca

a aerului este deci foarte utilă pentru păstrarea sănătății, căci, așa cum aerul este numit sufletul focului, focul neputând deloc să supraviețuiască fără el, la fel, aerul, când este curat, senin și alimentat cu particule care conțin salpetru, este sufletul și viața căldurii naturale, în timp ce, atunci când este infectat și impur, el înseamnă extincție și moarte.

De asemenea, ar fi foarte potrivit pentru binele sănătății prințului ca acesta să fie atent atunci când vreo boală începe să bântuie în popor și să analizeze dacă aceasta nu este cauzată de vreo alterare accidentală a aerului sau de consumarea unor alimente infectate, cum ar fi fructele, vinurile și altele, căci, în primul caz, trebuie ca medicul să-i recomande prințului să meargă să locuiască în vreo altă reședință, unde aerul nu este suspect.

Trebuie să mai remarcăm, de asemenea, că dacă variola începe să afecteze copiii, trebuie considerat că există vreo intemperie în aer; căci se întâmplă deseori, cum am observat eu însumi de mai multe ori, că acestor variole le

urmează alte boli epidemice, cum sunt febrele maligne, dizenterii etc. Acestea sunt preceptele generale pe care am considerat necesar să le menționez aici, ținând cont totuși, cum se presupune întotdeauna, de vârstă, de temperament, de anotimp, de țară, de obiceiuri și de alte lucruri care trebuie neapărat avute în vedere în orice problemă. După acestea, vin experiența și preferința pe care trebuie să o acordăm, mai presus de toate celorlalte lucruri, aceluia aer, de orice calitate ar fi el, care se potrivește cel mai bine cu organismul persoanei. Căci, cum am spus mai sus, *Pessimum coelum quod agrum facit* (este întotdeauna foarte rău aerul care ne îmbolnăvește). Pedro Damien din Ravenna, scriitor bisericesc, povestește despre el însuși că, fiind la Roma în preajma Papei Nicolae al II-lea și având aproape tot timpul febră și nefiind niciodată sănătos, l-a rugat pe Sanctitatea Sa să îi permită să se întoarcă la Ravenna; dar Papa, căruia îi era drag și care se simțea foarte bine având în preajmă un om de calitate și de aceeași doctrină, nu i-a aprobat

46 *L'art de Conserver*
accorder sa demande, & lui répondant au contraire, que l'Air de Ravennes étoit non seulement beaucoup pire que celui de Rome, mais qu'il n'y avoit pas même d'Eaux qui fussent saines, dans tout le Pays; Pierre Damien dés-espérant de jamais revoir sa Patrie fit sur Rome en badinant, les vers suivans;

*Roma vorax hominum, domat ardua colla virorum,
Roma ferax febrium, necis est uberrima frugum
Romane febres stabili sunt jure fideles,
Quem semel invadunt, vix a vivente recedunt.*

„Rome destructrice du Genre humain, dompte les plus robustes; fertile en Fievres, elle regorge des fruits de la Mort; Les Fievres Romaines sont stables & fideles où elles s'attachent; lorsqu'elles s'emparent d'un homme, elles ne le quittent pas qu'il ne soit mort.

CHAP

la Santé des Princes. 47

CHAPITRE QUATRIEME.

Que la somptuosité des tables des Princes ne s'accorde point du tout avec leur santé; Que l'on parvient aisément à jouir d'une santé parfaite, & à une vie longue en mangeant modérément, & simplement. On explique ce que Galien veut dire par l'attrition de l'aliment dans l'Estomac. Qu'il est impossible quelque peine qu'on se donne de déterminer à l'égard de soi-même la quantité d'alimens nécessaire à la vie, & à la santé.

Entre les Préceptes qui regardent la santé, l'on donne avec raison la première place à celui-ci d'Hipocrate, *non satiari cibis*, de ne point se rassasier; sans dire néanmoins qu'il faille manger peu. Si l'on veut à présent accommoder ces deux choses ensemble, on verra que très souvent on pèche du côté du trop, & rarement du côté du trop peu;

cererea și i-a răspuns, dimpotrivă, că aerul de la Ravenna era nu numai mult mai rău decât cel de la Roma, ci și că, în toată regiunea, nu erau nici măcar ape care să fie sănătoase. Pedro Damien, disperat că nu-și va mai revedea niciodată patria, a compus, glumind, următoarele versuri despre Roma:

*Roma vorax hominum, domat ardua colla virorum,
Roma ferax febrium, necis est uberrima frugum
Romane febres stabili sunt jure fideles,
Quem semel invadunt, vix a vivente recedunt.*

Capitolul IV

Despre faptul că somptuositatea meselor prinților nu este deloc în concordanță cu sănătatea lor. Reușim cu ușurință să ne bucurăm de o sănătate perfectă și de o viață lungă mâncând moderat și simplu. Se explică ce a vrut să spună Galenus prin digerarea alimentelor în stomac. Și despre faptul că este imposibil, oricât ne-am strădui, să determinăm, pentru noi înșine, cantitatea de alimente necesară vieții și sănătății.

Între preceptele care privesc sănătatea, primul loc este ocupat, pe bună dreptate, de cel al lui Hipocrate, *non satiari cibis*, să nu te sature, fără a spune totuși că trebuie să mănânci puțin. Dacă am vrea, în acest moment, să împăcăm aceste două lucruri, am vedea că, foarte des, ne vom găsi de partea lui prea mult și rareori de partea lui prea puțin.

Capitolul IV ne prezintă o problemă deosebit de actuală zilelor noastre: abuzul pe deoparte de alimentație și pe de altă parte educația sanitară pentru prevenirea diverselor îmbolnăviri cauzate de aceasta. Perceptul Hipocratic „*non satiari cibis*”, „să nu te sature, fără a spune totuși că trebuie să mănânci puțin” este deosebit de actual.

Merită ca acest capitol să fie în întregime citit, astfel încât comparațiile cu zilele noastre vor fi evidente.

*Roma vorax hominum, domat ardua colla virorum,
Roma ferax febrium, necis est uberrima frugum
Romane febres stabili sunt jure fideles,
Quem semel invadunt, vix a vivente recedunt.*

„Roma, devoratoare de oameni, îi supune pe cei mai viguroși; fertilă în febre, ea abundă în fructele morții; febrele romane sunt stabile și fidele acolo unde se prind; atunci când pun mâna pe un om, nu-l părăsesc dacă acesta nu a murit”.

peu; cependant quoique la santé, qui est la parfaite disposition, & la force du Corps, demande de la médiocrité, & comme un certain équilibre, elle penche néanmoins toujours plutôt du côté du peu. Ce n'est pas mon dessein de donner ici une description des tables des Princes, pour le service desquelles on voit tous les jours une multitude de Domestiques se disputer de diligence & d'adresse; elles ne sont pas cachées, au contraire, les peut voir qui veut, & il suffit de remarquer tous ceux qui sont incessamment occupés à apporter, & à remporter une infinité de sortes de mets différens, & les placer tous selon leur ordre. Les Anciens ont donné deux Filles à Esculape, l'une nommée Hygée, & l'autre Panacée; la première qui présidoit à la conservation de la santé, & l'autre à son rétablissement. En vérité s'il arrivoit qu'Hygée s'approchât aujourd'hui de la table des Princes, je crois qu'elle ne s'y plairait guères, & qu'elle quitteroit bien-tôt la Compagnie de sa Sœur, au lieu que celle-ci y assisteroit comme une des principales Officières, d'autant plus volontiers, qu'elle

qu'elle y trouveroit toujours assez de quoi exercer sa Charge. Mais laissons là la Fable, dont les anciens Mytologistes ne se servoient que pour cacher comme sous des Voiles, ce qu'ils ne vouloient pas qui vînt à la connoissance d'une Populace ignorante; & avouons qu'il n'y a point d'Écuyer plus dangereux pour la Santé des Princes que l'Intempérance dans le Boire ou dans le Manger; & qu'il faut qu'un Medecin soit fort attentif, & prenne un grand soin d'avertir son Prince, adroitement pourtant, & dans un tems propre à cela, de s'abstenir de telles & telles Viandes, qui peuvent faire le plus de tort à sa Santé.

Il n'y a point d'occasion où il faille être plus sur ses gardes contre une trop grande Réplétion, qui est la source de toutes les Maladies, que dans une affluence de toutes ces sortes de Viandes, dont les tables des Princes sont tous les jours chargées; à cause de l'Appétit qu'elles excitent, & qu'elles relèvent à tout moment. Les Alimens même, qui sont d'une plus excellente Nourriture, sont sujets fort souvent à faire le plus de mal; car comme l'on dit ordi-

G. DAI.

Totuși, deși sănătatea, care înseamnă dispoziția perfectă și forța corpului, cere mediocritate și un anumit echilibru, ea preferă întotdeauna, mai degrabă, puținul. Scopul meu nu este de a face aici o descriere a meselor prinților, pentru servirea cărora vedem în fiecare zi o mulțime de servitori întrecându-se în sârguință și dibăcie. Aceste mese nu sunt ascunse, dimpotrivă, oricine dorește le poate vedea și este suficient să îi remarci pe toți cei care sunt ocupați, fără încetare, să aducă și să ducă înapoi o infinitate de feluri de mâncare diferite și să le așeze pe toate în ordine. Anticii i-au dat două fete lui Esculap, una numită Higea, cealaltă, Panaceea; prima avea grijă de păstrarea sănătății, iar cealaltă de restabilirea ei. Dacă s-ar întâmpla ca Higea să se apropie astăzi de masa prinților, cu adevărat cred că nu i-ar plăcea deloc ceea ce ar vedea și ar părăsi imediat compania surorii sale, în timp ce aceasta ar asista la masă, ca una dintre principalele comesene,

cu atât mai multă plăcere cu cât ar avea tot timpul prilejul să-și exercite sarcina. Dar să lăsăm deoparte fabulele, de care mitologii antici nu se serveau decât pentru a ascunde, ca după un vâl, ceea ce nu doreau să ajungă la urechile unei populații neștiutoare, și să recunoaștem că nu există nicio primejdie mai mare pentru sănătatea prinților decât excesul în ceea ce privește băutura și mâncarea și că trebuie ca medicul să fie extrem de atent și să aibă mare grijă să-l avertizeze pe prinț, cu dibăcie, într-un moment potrivit, să se abțină de la anumite feluri de carne care pot dăuna cel mai mult sănătății sale.

Nu este o altă ocazie în care să trebuiască să fii mai atent la îmbuibarea exagerată, care este sursa tuturor bolilor, decât belșugul de sortimente de carne cu care sunt încărcate în fiecare zi mesele prinților, din cauza apetitului pe care îl stimulează și îl trezesc în fiecare moment. Alimentele care sunt cele mai gustoase fac, deseori, cel mai rău, căci, cum se spune

50 *L' Art de Conserver*
 nairement, & qu'il arrive presque tous
 jours, *Optimi corruptio pessima*, a corrup-
 tion d'une chose très bonne est très per-
 nicieuse. L'on ne donne pas le tems à l'Es-
 tomac de cuire les Cruditez; elles engen-
 drent un faux, & mauvais Chyle, qui
 produit la Cacochimie, ou le désordre, &
 la malignité dans les humeurs, & de là les
 Maladies. Le mal s'augmente encore par
 l'assaisonnement, & la variété des Vian-
 des, qui ne peuvent pas être cuites toutes
 ensemble dans le Ventricule par une mê-
 me fermentation, & encore moins prendre
 une même forme par une Mixtion con-
 venable dans les autres Vaisseaux. Ainsi
 le Sang étant corrompu, toutes les fon-
 ctions sont dérangées; & comme dit
 Hipocrate *lib. de Flatibus*. „de la Cor-
 ruption du Sang vient celle de tout le
 Corps. Il en est de la diversité des Vian-
 des comme des Eaux des grands Fleu-
 ves, dont Hipocrate ne veut pas qu'on
 se serve pour l'usage commun, les ap-
 pellant fort à propos discordantes; car
 comme ces Fleuves ne sont composés
 que de plusieurs autres qui coulent dans
 différens Lits, & dans des Pays différens,
 il faut nécessairement qu'ils s'imbibent de
 par-

la Santé des Princes, &c. si
 particules de différens Sucrs, ou de Miné-
 raux, qui ne peuvent s'accorder fort bien
 ensemble, & qui par conséquent ne sont
 point propres aux usages de l'Homme.
 Il en est de même dis-je du Sang, qui
 lorsqu'il se fait de tant de particules mon-
 strueuses de différente espece ne peut
 jamais sans violence, arriver à une Mix-
 tion parfaite, si nécessaire à la nourritu-
 re des parties, & à l'acquit des fonctions
 naturelles. Horace a excellemment dé-
 crit ceci dans ses Satyres *lib. 2. Sat. 2.*
 v. 73.

————— *Nam cum simul assis*
Miscueris elixa, simul conchyliis turdis
Dulcia se in bilem vertent, Stomacho-
que tumultum
Lenta feret pituita —

C'est là sans doute ce qui causa à l'Empe-
 reur Commode une Colique violente,
 que Galien, qui fut appelé pour le
 guérir nomme une Attrition des Alimens
 dans l'Estomac. On lira sans doute
 avec plaisir l'Histoire que Galien rappor-
 te lui-même de cet Accident, dans son
Livre De Praecogn. ad Posthum. Après que
 C 2 P 111

de obicei și cum se întâmplă aproape întotdeauna,
Optimi corruptio pessima, coruperea celui mai
 bun este foarte primejdioasă. Nu i se lasă timp
 stomacului să digere cruditățile; acestea dau
 naștere unui chil fals și rău, care produce
 vlaguirea sau dezordinea și malignitatea
 umorilor și, de aici rezultă bolile. Răul crește și
 mai mult prin condimentare și prin varietatea de
 cărnuri, care nu pot fi digerate împreună în
 stomac, printr-o singură fermentare și, cu atât
 mai puțin, nu pot să ia aceeași formă prin
 amestecarea lor în celelalte vase. Astfel, sângele
 fiind alterat, toate funcțiile sunt afectate și,
 cum spune Hipocrate *lib. de Flatibus*, „de la
 alterarea sângelui se trage alterarea întregului
 corp”. Diversitatea cărnurilor poate fi
 comparată cu apele marilor fluvii, pe care
 Hipocrate nu vrea să le folosim pentru uzul
 casnic, deoarece sunt foarte discordante. Căci,
 aceste fluvii nefiind compuse decât din mai
 multe alte râuri care curg în albie diferite și în
 țări diferite, nu încape îndoială că ele sunt
 îmbibate cu particule din diferite sucuri sau

minerale, care nu pot fi compatibile și, în
 consecință, nu este bine să fie utilizate de
 oameni. La fel se întâmplă și cu sângele, care,
 atunci când se compune din atâtea particule
 monstruoase de tipuri diferite, nu poate
 nicidecum să ajungă, fără violență, la o
 combinație perfectă, atât de necesară pentru
 hrănirea organelor și pentru dobândirea
 funcțiilor naturale. Horațiu a descris excelent
 acest lucru în Satirele sale *lib. 2 Sat. 2. v. 73.*

————— *Nam cum simul assis*
Miscueris elixa, simul conchyliis turdis
Dulcia se in bilem vertent, Stomacho-
que tumultum
Lenta feret pituita —

Acest lucru, fără îndoială, i-a provocat
 împăratului Commodus o colică violentă, pe
 care Galenus, care a fost chemat pentru a-l
 vindeca, a numit-o triturarea alimentelor în
 stomac. Fără îndoială, vom citi cu plăcere
 istoria acestui accident, pe care Galenus o
 povestește în cartea sa *De Praecogn. ad*
Posthum.

————— *Nam cum simul assis*
Miscueris elixa, simul conchyliis turdis
Dulcia se in bilem vertent, Stomacho-
que tumultum
Lenta feret pituita —

„Dacă vei fi amestecat supă cu friptură
 scoicile cu carnea de sturz,
 dulciurile se vor prefăce în fiere,
 iar îmbuibarea din stomac va duce la secreții leneșe.”

L'Empereur eût pris son repas il fut saisi d'une grande douleur d'Estomac, son Pôus étoit petit, & vite, de sorte que deux Medecins, qu'on avoit appelez, lui croyoient de la fièvre. Galien ayant été aussi appelé la Nuit, & examinant le Pôus de ce Prince, dit fort librement devant les autres Medecins, que l'Empereur n'avoit pas de fièvre, & que son mal n'étoit qu'une Attrition dans le bas Ventre; & l'Empereur lui demandant la dessus, ce qu'il falloit donc faire? Il répondit en ces termes; „Si c'étoit quelque autre qui eût ce mal là, je lui ferois boire, selon ma coutume en ces occasions, du Vin avec du poivre; mais vous autres Princes à qui les Medecins ont accoutumé de donner les Remedes les plus sûrs, il suffira de vous mettre sur le Nombril de la laine trempée dans de l'huile de Nard le plus chaud qu'il sera possible. L'Empereur, prenant plaisir à la maniere libre de parler de Galien, renvoya les autres Medecins fit mettre du poivre dans du bon Vin, le bûit, & fut aussitôt guéri.

Il y a dans Macrobius une excellente dispute sur le sujet du Souper, com-

me

me c'étoit la Coutume parmi les Savans de l'Antiquité d'égayer & d'exercer leurs Esprits sur plusieurs Questions: celle-ci est entre Dysarius & Eustachius, dont le premier tient pour la simplicité des Alimens, & l'autre plus partisan de la bonne Chere se declare pour la variété des Viandes dans un Repas. Il faut avouer que leurs Argumens, à tous deux ont beaucoup de subtilité; mais ceux de Dysarius sont les plus solides; entre autres celui-ci: „Puis qu'il n'y a pas un Medecin, dit-il, qui ne prescrive plutôt à un fébricitant des Viandes simples, & légères, qu'une variété qui lui nuit, roit, pourquoi donc cette même simplicité dans les Alimens, qui est si nécessaire à rétablir la Santé, ne le fera-t-elle pas aussi à la conserver. On peut ajouter à cela que la chaleur de l'Estomac ne peut jamais être assez forte, pour dissoudre une si grande variété d'Alimens; & qu'il faut nécessairement qu'elle digere l'un plutôt, l'autre plutôt, & quelqu'un point du tout; par la même raison que nous voyons quelques dissolvans, par exemple, l'Eau Forte, dissoudre quelques Métaux, & ne

C 3

pas

După ce împăratul și-a luat masa, a fost cuprins de o durere puternică de stomac, pulsul îi era foarte slab perceptibil și rapid, astfel încât doi medici care fuseseră chemați au crezut că are febră. Galenus, care a fost și el chemat în timpul nopții, examinând pulsul acestui prinț, a spus clar, în fața celorlalți medici, că împăratul nu avea febră și că durerea sa nu era decât o triturare în abdomenul inferior. Atunci când împăratul l-a întrebat ce e de făcut în acest caz, Galenus i-a răspuns astfel: „Dacă altcineva ar fi avut această durere, i-aș fi dat să bea, după obiceiul meu în astfel de situații, vin cu piper; însă pentru Domniile Voastre, prinții, cărora medicii au obiceiul să vă dea remediile cele mai sigure, va fi suficient să vă pun pe ombilic lână mușată în ulei de nard cât mai fierbinte posibil”. Împăratul, făcându-i plăcere maniera liberă de a vorbi a lui Galenus, i-a dat afară pe ceilalți medici, a pus să i se prepare un vin bun cu piper, l-a băut și s-a vindecat imediat.

În Macrobius, este o dispută excelentă pe tema mesei de seară, așa cum aveam obiceiul să facă

savanții, în antichitate, pentru a-și înveseli și a-și antrena mințile, dezbătând diverse probleme. Aceasta are loc între Dysarius și Eustachius, primul susținând simplitatea alimentelor, în timp ce celălalt, adept al bucătăriei gustoase, declară că este pentru varietatea cărnurilor la o masă. Trebuie să recunoaștem că argumentele amândurora au multă subtilitate, însă cele ale lui Dysarius sunt cele mai solide. Printre altele, acesta: „Cum nu este niciun medic, spune el, care să nu prescrie unei persoane suferind de febră mai degrabă cărnuri simple și ușoare decât o varietate de cărnuri care i-ar face rău, de ce aceeași simplitate a alimentelor, care este atât de necesară pentru a restabili sănătatea, nu ar putea să o și păstreze?”. Putem adăuga la acestea, că niciodată căldura stomacului nu poate fi suficient de puternică pentru a dizolva o varietate atât de mare de alimente și că trebuie, obligatoriu, să digere un aliment mai devreme, altul mai târziu, iar altul deloc; din același motiv pentru care vedem unii dizolvanți, de exemplu, apa tare, care dizolvă anumite metale

pas toucher aux autres. Il faut dire la même chose de toutes ces sortes de Vins qu'on a coutume d'apporter de tant de Pays différens, pour en faire l'Ornement, ou les Délices des tables des Princes. Une expérience journalière nous fait voir que de boire de plusieurs sortes de Vins, quoi qu'en petite quantité, enivre tout d'un coup; il se fait, pour ainsi dire, une Guerre entre eux comme entre les Pays, & les Nations d'où ils viennent: & même il est certain qu'on se trouve toujours mal de boire de deux Vins, quoique tous deux du même Terroir; & l'on est ordinairement dérangé pendant plusieurs jours, jusqu'à ce que l'Estomac se soit accoutumé à cette variété.

Mais ce n'est pas plus la multiplicité des Alimens, que ce qui peut s'y trouver d'étrange & d'extraordinaire, qui est véritablement contraire à la santé des Princes. S'il arrive qu'on trouve ou qu'on prenne quelque Animal monstrueux & rare, soit sur la Terre ou dans les Eaux, aussitôt il est destiné pour la table du Prince; on le lui envoie comme un Présent. Ce Turbot, par

ex-

exemple, d'une grandeur si prodigieuse, qui fut pris dans la Mer Adriatique, & que la Barque pouvoit à peine porter; aucun des Pêcheurs n'osa le réclamer comme sa Prise: il fut envoyé à Domitien; & cet Empereur fit assembler aussitôt son Conseil, pour que chacun le considérât & en dît son sentiment. L'un dit, que ce Poisson s'étoit laissé prendre exprès, pour faire honneur à la table de l'Empereur: un autre qu'une Bête qui venoit ainsi de loin, & qui étoit inconnue dans ces endroits là où on l'avoit pêchée, annonçoit au Prince un grand & illustre Triomphe: d'autres enfin dirent qu'il falloit un nouveau Prométhée, pour faire un Plat proportionné à sa grandeur. C'est à ce Turbot que Juvenal fait allusion dans ses Satyres, lorsqu'il dit;

*Quidquid conspicuum pulchrumque ex
aequore toto est,
Res fisci est, ubicunque natat; donabitur ergo.*

C'est en cela que parût l'intempérance des Césars, dans ces Soupers auxquels on

C 4. on

și nu are niciun efect asupra altora. Același lucru trebuie să-l spunem despre toate sortimentele de vinuri pe care avem obiceiul să le aducem din atâtea țări diferite, pentru a orna și a face deliciul meselor prinților. O experiență cotidiană ne arată că dacă bei mai multe sortimente de vinuri, chiar dacă în cantitate redusă, te îmbeți imediat; se produce, ca să spunem așa, un război între ele, ca și între țările și națiunile de unde provin. Mai mult, este sigur că tot rău te simți dacă bei două vinuri, chiar dacă acestea provin, ambele, din aceeași regiune; și, de obicei, te simți rău timp de mai multe zile, până când stomacul se obișnuiește cu această varietate.

Dar nu atât varietatea alimentelor, cât ceea ce se poate găsi în ele, straniu și ieșit din comun, este cu adevărat dăunător sănătății prinților. Dacă se întâmplă ca cineva să găsească sau să prindă vreun animal monstruos și rar, fie pe pământ, fie în apă, acesta este imediat destinat pentru masa prințului; îi este trimis ca un dar. Acest

calcan, de exemplu, de o mărime atât de uluitoare, care a fost prins în Marea Adriatică și pe care barca de-abia îl putea duce; niciun pescar nu a îndrăznit să-l reclame ca fiind prins de el. Peștele a fost trimis lui Domițian, iar acest împărat a adunat imediat consiliul, pentru ca fiecare să-l privească și să spună ce crede despre el. Unul a spus că acest pește s-a lăsat dinadins prins, pentru a face onoare mesei împăratului; un altul a afirmat că un animal care vine de atât de departe și care este necunoscut în acele locuri în care a fost pescuit anunța că prințul va avea un mare și ilustru triumf; în sfârșit, alții au spus că era nevoie de un nou Prometeu pentru a pregăti o masă pe măsura acestui pește. La acest calcan face aluzie Juvenal în Satirele sale, atunci când spune;

*Quidquid conspicuum pulchrumque ex
aequore toto est,
Res fisci est, ubicunque natat; donabitur ergo.*

Astfel a apărut excesul cezarilor la

*Quidquid conspicuum pulchrumque ex aequore toto est,
Res fisci est, ubicunque natat; donabitur ergo.*

„Orice este arătos și frumos, din toate punctele de vedere, aparține împăratului, oriunde înoată, deci i se va da.”

on donna plusieurs noms; comme ceux d'Auguste, & de Vitellius, qu'on appela *Dodecatheos*, dans l'un desquels Auguste & les autres conviez furent tous vêtus en Dieux, & en Déeses, & entre les autres Auguste lui même y parut en Apollon. Ce Banquet, quoique fait dans un des endroits les plus reculez du Palais, n'échapa pourtant pas à la pénétration du Peuple; car une grande Cherté de Vivres étant survenue peu après dans la Ville, on entendit crier de tous côtez que les Dieux avoient mangé, & consumé tous les Blés. Il y avoit sans doute de quoi se moquer d'un tel Repas dans lequel, habillez en Dieux, ils se remplissoient d'une si grande diversité de Viandes; au lieu que les Dieux qu'ils vouloient représenter se nourrissoient seulement d'Ambrosie, & de Nectar; & se contentoient souvent d'une seule sorte de Boisson; comme dit Martial, parlant du Maître des Dieux;

Jupiter Ambrosia satur est nunc nectare vivit.

Les tables des Princes d'aujourd'hui sont

sont à la vérité exemptes de ces sortes de vanitez: néanmoins, comme elles sont toujours servies avec une Magnificence convenable, & souvent aux yeux du Public; il est difficile qu'un Prince, quelque sobre qu'il soit de son naturel, puisse se commander tellement qu'il ne fasse jamais de tort à sa santé, en mangeant de ces choses qui lui paroissent nouvelles, & qui, par cette raison là, ne sont presque jamais saines.

Il faut donc que le Prince évite également la quantité, & la multiplicité des Viandes, & qu'il souffre patiemment l'importunité de son Medecin lorsque dans le tems qu'il jouit d'une santé parfaite, il lui interdit quelques fois l'usage de certaines choses qui pourroient gratifier son Goût. Je n'approuve point du tout ici cet endroit de Celsus, où il dit, „qu'un homme qui est en santé, & son Maître, ne doit s'astreindre „à aucunes Loix, & n'a besoin, ni de „Medecin, n'y de Remede. J'avoue que cela peut être vrai pour une Personne privée; mais non pas pour un Souverain; dont la bonne santé est l'appui du bonheur, & du repos de ses Peuples;

C 5 &c

aceste mese de seară care au fost numite în mai multe feluri, precum cele ale lui Augustus și ale lui Vitellius, numite *Dodecatheos*. La una dintre aceste mese, Augustus și ceilalți convivi au fost îmbrăcați cu toții în zei și în zeițe și, printre ceilalți, Augustus însuși a apărut îmbrăcat în Apollo. Acest banchet, deși ținut într-unul din locurile cele mai izolate din palat, a ajuns totuși la urechile poporului; căci, o scumpire mare a alimentelor venind în oraș imediat după acest eveniment, s-au auzit voci, din toate părțile, cum că zeii au mâncat și consumat tot grâul. Existau, fără îndoială, motive de a-și bate joc de o astfel de masă la care, îmbrăcați în zei, mesenii se îmbuibau cu o atât de mare diversitate de cărnuri, în timp ce zeii pe care voiau să îi reprezinte se hrăneau numai cu ambrozie și cu nectar și, deseori, se mulțumeau cu un singur fel de băutură, după cum spune Marțial, vorbind despre stăpânul zeilor:

Jupiter Ambrosia satur est nunc nectare vivit.

Mesele Prinților de astăzi sunt,

într-adevăr, lipsite de astfel de vanități. Totuși, cum sunt întotdeauna servite cu un fast cuviincios și, deseori, în văzul publicului, este dificil ca un prinț, oricât de cumpătat ar fi din fire, să poată comanda atât cât să nu-i dăuneze niciodată sănătății, mâncând acele lucruri care i se par noi și care, din acest motiv, nu sunt aproape niciodată sănătoase.

Prin urmare, trebuie ca prințul să evite și cantitatea și varietatea cărnurilor și să suporte cu răbdare stăruința plictisitoare a medicului său atunci când, în perioada în care el se bucură de o sănătate perfectă, acesta îi interzice uneori să consume anumite lucruri care ar putea fi pe gustul său. Nu îl aprob deloc, în acest punct, pe Celsus, care spune că „un om sănătos și stăpân pe sine nu trebuie să se supună niciunei legi și nu are nevoie nici de medic, nici de remedii”. Recunosc că aceasta poate fi adevărat pentru o persoană obișnuită, dar nu și pentru un suveran, a cărui stare bună de sănătate este sprijinul fericirii și liniștii poporului său

Jupiter Ambrosia satur est nunc nectare vivit.

„Jupiter, sătul de ambrozie, trăiește acum cu nectar.”

et dont la Maladie est toujours accompagnée, ou suivie de plusieurs Calamitez. Il devoit suffire ici de considerer, pour la desience, tant de la simplicité, que de la petite quantité d'Alimens, que ceux là vivent ordinairement plus long tems, et sont moins sujets aux Maladies, qui menent une Vie sobre & frugale, que ceux qui se livrent tous entiers au Luxe & à la Débauche. La preuve de ceci se trouve dans les Histoires des Anachorètes, qui ne vivant que d'Herbes, de Racines, & de Dattes, prolongeoient leurs Vies jusqu'à des Siecles entiers; comme S. Jérôme le rapporte de Paul Hermite, & d'Antoine Abbé. Les derniers Siecles ont aussi vu une preuve de cette verité dans l'illustre Louis Cornaro, Noble Venitien; qui étant averti que la même chose lui arriveroit qu'à ses Freres, que la Débauche avoit emporté dans la Fleur de leur âge, s'il n'abandonnoit cette maniere de Vie Luxurieuse qu'il menoit à leur exemple; se retrancha, vecût sobrement, fut toujours sain & robuste, tant de Corps, que d'Esprit; & enfin à l'Age de 96. ans mit au jour un Livre excellent *Des avantages de la vie sobre*, digne certai-

certainement d'être commenté; ce que j'ai dessein de faire un jour, si je puis en trouver le tems au milieu de mes autres occupations. *

Mais quels doivent être les Alimens; en quelle quantité, & en quel tems il les faut prendre; ou quel Ordre il faut garder en les prenant? Il n'y a je crois personne qui puisse en donner des régles certaines; tant il y a de sortes d'Alimens, de Temperamens, de Dispositions naturelles, de Pays, de Costumes, & d'Idiosyncrasies, ou Natures particulieres: de sorte qu'il faut plutôt consulter l'Expérience la dessus, que les Livres. Il faut éprouver l'Estomac; car il est le luge naturel de ces différences: & il faut préférer ces Alimens là qui se digerent facilement, qui se distribuent plus promptement, & qui nourrissent mieux le Corps, à ceux qui ne feroient pas les mêmes effets, ou qui en auroient de contraires. Ainsi les signes de la bonté d'un Aliment, du moins en général, doivent être une

C 6

bon-

* L'Auteur a fait depuis ce qu'il promet ici, & c'est le traité qu'on a joint à celui ci, & dont on n'a fait qu'un Volume.

și a cărui boală este însoțită sau urmată întotdeauna de mai multe calamități. Ar trebui să fie suficient aici să considerăm, pentru apărarea atât a simplității, cât și a cantității reduse de alimente, că de obicei trăiesc mai mult și sunt mai puțin predispuși la boli cei care duc o viață cumpătată și frugală decât cei care se dedau cu totul la lux și la desfrâu. Dovada acestui lucru o găsim în biografiile anahoreților, care, trăind numai cu ierburi, rădăcini și semințe, își prelungeau viețile până la secole întregi, așa cum relatează Sfântul Ieronim despre sihistrul Paul și despre abatele Antonie. Ultimele secole au adus și ele o dovadă a acestui adevăr în scrierile ilustrului Lodovico Cornaro, nobil venețian, care, fiind avertizat că va avea aceeași soartă ca și frații săi, pe care desfrăul i-a răpit în floarea vârstei, dacă nu va renunța la această viață desfrânată pe care o ducea după exemplul lor. Cornaro și-a impus limite, a trăit cumpătat, a fost întotdeauna sănătos și viguros, atât la trup, cât și la minte și, în sfârșit, la vârsta de 96 de ani, a scos o carte excelentă, *Despre avantajele vieții*

cumpătate, demnă, cu siguranță, de a fi comentată, ceea ce îmi și propun să fac într-o zi, dacă îmi voi putea găsi timp printre celelalte activități ale mele.

Dar care trebuie să fie alimentele, în ce cantitate și la ce intervale trebuie consumate sau în ce ordine trebuie consumate? Cred că nu este nimeni care să poată da răspunsuri sigure, atât de multe sortimente de alimente sunt, de temperamente, de dispoziții naturale, de țări, de obiceiuri și de *idiosincrasii* sau de naturi deosebite, încât trebuie consultată mai degrabă experiența în acest sens, decât cărțile. Trebuie pus la încercare stomacul, căci el este judecătorul natural al acestor diferențe; și trebuie preferate acele alimente care se digeră ușor, care se distribuie mai repede și care hrănesc mai bine corpul, celor care nu ar avea aceleași efecte sau care ar avea efecte contrare. Astfel, semnele care sugerează că un aliment este bun, cel puțin în general, trebuie să fie

60 *L'Art de Conserver*
bonne & facile digestion, & une prompte
nourriture. Voici ce que dit le Poète Lu-
crece la dessus, qui est digne sans doute
d'être remarqué.

Nec multum resert, quo victu corpus
alatur,
Dummodo, quod capias, concoctum di-
dere possis
Artubus, & Stomachi humectum ser-
ware tenorem.

Il y a dans les Auteurs plusieurs choses,
touchant les Alimens; mais je n'en pren-
drai que ce qui vient le mieux à mon
sujet, ou qui peut paroître le plus uti-
le à la conservation de la Santé des Prin-
ces, & des Grands Seigneurs: ce sera
la matiere du Chapitre suivant. Il faut
donc encore une fois, pour conserver sa
Santé, s'éloigner également d'une trop
grande quantité d'Alimens, qui engen-
dre les obstructions, & cause les Mala-
dies, & de l'autre extrémité, je veux
dire, de se laisser manquer du nécessai-
re, & de ne pas prendre la quantité de
nourriture suffisante à la sustentation
de la Nature. Je ne veux pas dire par
là

la Santé des Princes, &c.

61
là que l'on prenne les Alimens par poids
& par mesure, mais seulement dans
une si juste proportion, que l'Estomac
ne souffre pas pour être trop chargé,
& trop tendu; quoique souvent il arri-
ve que dans les allèchemens que nous
causent les différens assaisonnemens, en
flattant notre Goût, nous ne nous apper-
cevions de cette pesanteur d'Estomac,
qu'après que nous sommes hors de ta-
ble. S. Augustin *lib. contra Jul.* Parle
fort éloquentement de cette difficulté de
savoira la juste la quantité d'Alimens qu'il
nous faut, en ces termes; „Lorsque
„nous en venons à user de cette volupté
„nécessaire, par laquelle nous redon-
„nous à notre Corps les forces qu'il a
„perduës; Qui est-ce qui peut trouver
„des paroles capables d'expliquer, pour
„quoi il ne nous est pas permis de sen-
„tir la juste mesure de ce qu'il nous faut;
„& que nous nous cachons à nous même,
„& passons par dessus cette juste pro-
„portion si nécessaire à la conservation
„de notre Santé; en nous jettant sur ce
„qui nous peut être agréable; & nous
„imaginant que ce qui nous suffit, n'est
„pas néanmoins assez; pendant que nous
„nous

C 7

o digestion bună și ușoară și o hrănire rapidă.
Iată ce spune poetul Lucrețiu cu privire la
acest lucru, care este, fără îndoială, demn de
remarcat:

Nec multum resert, quo victu corpus
alatur,
Dummodo, quod capias, concoctum didere
possis
Artubus et Stomachi humectum servare
tenorem.

La diverși autori, sunt mai multe mențiuni
referitoare la alimente, dar nu voi lua decât
ceea ce se potrivește mai bine cu subiectul
meu sau care poate părea cel mai util pentru
păstrarea sănătății prinților și a marilor domni.
Aceasta va fi materia capitolului următor.
Așadar, încă o dată, pentru păstrarea sănătății,
trebuie să se renunțe la o prea mare cantitate
de alimente, care dau naștere obstrucțiilor și
cauzează unele boli, dar trebuie evitată și
cealaltă extremă, și anume a se lipsi de necesar
și a nu lua cantitatea de hrană suficientă pentru
susținerea firii. Nu vreau să spun prin asta că
alimentele trebuie

consumate după ce au fost cântărite și măsurate,
ci doar într-o proporție potrivită, pentru ca
stomacul să nu sufere din cauză că este prea
încărcat sau prea întins; deși se întâmplă
deseori ca, seduși de diferitele condimente
care ne răsfășă gustul, să nu ne dăm seama de
această greutate a stomacului decât după ce ne
ridicăm de la masă. S. Augustin *lib. contra*
Jul. vorbește cu multă elocvență de această
dificultate de a ști cu exactitate cantitatea de
alimente care ne este necesară, în termenii
următori: „Atunci când ne folosim de această
voluptate necesară, prin care redăm corpului
nostru forțele pe care le-a pierdut, cine poate
găsi cuvintele capabile să explice de ce nu ne
este permis să simțim justa măsură a ceea ce
ne trebuie și pe care ne-o ascundem de noi
înșine și depășim această proporție justă atât
de necesară pentru păstrarea sănătății,
aruncându-ne asupra a ceea ce ni se poate
părea plăcut și imaginându-ne că ceea ce ne
este de ajuns nu este totuși destul, în timp ce

„Astfel lăcomia ignora limitele necesității”

Nec multum resert, quo victu corpus alatur,
Dummodo, quod capias, concoctum didere possis
Artubus et Stomachi humectum servare tenorem.

„Nu importă cu ce mănecare se hrănește trupul
Totuși, ceea ce iei pregătit să poți asimila,
ca prin diferite mijloace să păstrezi starea umedă a stomacului.”

62 *L'Art de Conserver*

„ nous laissons volontairement entraîner
„ à ces allèchemens ; & croyons que
„ nous agissons encore pour le bien de
„ notre Santé , lors qu'effectivement
„ nous ne pensons qu'à satisfaire notre
„ appétit déréglé ? C'est ainsi que la Cu-
„ pidité ignore les bornes de la Nécessi-
„ tité.

CHAPITRE CINQUIEME.

*Que les Alimens, qui sont le moins
propres à conserver la santé, sont
le plus en usage chez les Princes.
Quelques remarques sur les pre-
miers, & sur les derniers Servi-
ces, ou Desserts. Ce que veut di-
re Hippocrate par les Viandes le-
geres à l'Equilibre, & Aristote-
le par son Vin Ethique.*

Ce qui est dans la bouche de tout le
monde.

*Video meliora, proboque,
Deteriora sequor* —

Je vois bien ce que je devrois faire, je
l'ap-

la Santé des Princes, &c. 63

P'approuveme dans les autres, mais
je ne laisse pas d'aller toujours monmê-
me chemin, & de prendre le pire, s'il
est plus selon mon Goût ; nous le voyons
arriver dans tous les Repas, & encore
plus à la table des Princes, car les Ali-
mens qui sont les plus propres à en-
tretienir la Santé, & qui font la meilleu-
re nourriture & la plus naturelle, sont
entièrement négligés, & l'on s'attache
à tout ce qu'il y a d'Exotique, ou d'E-
tranger ; & à tout ce qui est le plus
difficile à digérer, ou plus plein de
mauvais Sucs. Le Pain l'Aliment de
tous le plus commun, (si nous en ex-
ceptons quelques Peuples Sauvages des
extrémités du Septentrion, que l'on
nomme *Ichthyophagos*, & qui ne
vivent que de Poisson,) est à la vérité
le premier servi sur la table des Prin-
ces ; mais c'est aussi ce que l'on re-
garde le dernier ; quoique blanc, ten-
dre, mou, pétri de la farine la plus
fine,

*Tener, niveus, mollique siligine
factus,*

les Princes en mangent tres peu, &
tout

ne lăsăm de bună voie antrenăți în aceste
atracții și credem că acționăm tot pentru binele
sănătății noastre, pe când noi nu ne gândim,
efectiv, decât la a ne satisface poftele
anormale? Lăcomia pierde omenia!”

Capitolul V

*Despre faptul că alimentele care sunt cel
mai puțin indicate pentru păstrarea sănătății
sunt cele mai folosite de către prinți. Câteva
remarci cu privire la primele și la ultimele
feluri servite sau deserturi. Ce vor să spună,
Hippocrate prin cărnurile ușoare pentru
echilibru și Aristotel prin vinul etic.*

Ceea ce stă pe buzele tuturor:

————— *Video meliora, proboque,
Deteriora sequor* —————

Știi ceea ce ar trebui să fac, chiar aprob
acest

lucru la alții, dar nu mă las condus întotdeauna
de drumul meu și o iau pe drumul rău, dacă
este mai pe gustul meu. Îl vedem ajungând la
toate mesele și mai mult la masa prinților, căci
alimentele care sunt cele mai potrivite pentru
a întreține sănătatea și care sunt hrana cea mai
bună și mai naturală sunt neglijate total și
oamenii se atașează de tot ceea ce este exotic
sau străin și de tot ceea ce este mai greu de
digerat sau mai îmbibat cu sucuri rele. Pâinea,
alimentul cel mai comun dintre toate (cu
excepția câtorva popoare sălbatice din
extremitatea nordică, pe care le numim
Ichthyophagos și care nu se hrănesc decât cu
pește), este, într-adevăr, primul aliment servit
pe masa prinților, dar este și cel care este
privit ultimul. Deși este albă, moale,
frământată din făina cea mai fină,

Tener, niveus, mollique siligine factus,

prinții mănâncă foarte puțină

Capitolul V este deosebit de important și poate fi prezentat ca un capitol de nutriție
și igiena alimentației care rămâne la latitudinea cititorului să-l actualizeze și să poată
face comparație cu mâncarea de la fast-food-urile actuale.

Cred că lectura cu atenție a acestui capitol este foarte importantă pentru fiecare
cititor.

————— *Video meliora, proboque,
Deteriora sequor* —————

„Văd cele bune, și le aprob,
dar le urmez pe cele rele.”

Tener, niveus, mollique siligine factus

Delicată, albă, fragedă, făcută din cel mai bun grâu

tout ce qu'ils en font est d'essuyer quelque fois leur doigts avec la mie, pour ne pas salir leur serviette. Il se consomme en général très peu de Pain dans tous les Repas servis avec abondance, & de délicatesse; nous lisons même dans les Pages sacrées, que lorsque notre Sauveur eût rassasié près de quatre mille hommes, avec sept Pains d'orge, & cinq Poissons, ses Disciples emplirent douze Corbeilles des morceaux de Pain qu'ils laissèrent; mais il n'y est pas dit un mot des Poissons.

Si les dons de la Laborieuse Cérés font une si petite figure sur les tables des Princes, il n'en est pas de même de ceux de Bacchus, de Pomone, & de la Chastressse Diane: Cependant le Pain qui est fait de bon froment, dûment fermenté avec de bon levain, & cuit dans une juste proportion, est un Aliment bien plus nourrissant & plus solide, que quelque autre sorte de Viande que ce soit; en sorte que les hommes en peuvent entièrement vivre, accompagné de l'Eau seule pour leur Boisson:

— Sa-

— *Satis est populus fluviusque Ceresque.*

dit Lucain; & Juvenal, *Panem & Circenses*. Car ou les Peuples ont le Pain, & les Spectacles en abondance, comme avoient autrefois ceux de Rome leur vie est toujours heureuse. Nous vîmes bien en 1709. que c'est le dernier malheur des Peuples, lorsque les Vivres viennent à manquer. Dans quelle affliction ne fut pas presque toute l'Europe, lors qu'après l'Hiver terrible qu'il fit, & dont les Siècles passés ont à peine vu le semblable, tous les Blés & tous les fruits de la Terre parurent gélés, pourris, & détruits jusqu'à la racine, quelque avant quelle fût dans la Terre? Ce fut alors que les bons Princes n'eurent pas de soins plus précieux, que de faire venir des Blés des autres Royaumes, à quelque prix que ce fut, pour en nourrir leurs Peuples, comme un Pere de famille nourrit ses Enfants.

Nous lisons un fort bel endroit dans Hipocrate, *lib. 1. Epid. Imbecilliora cibaria brevem vitam habent*; il est un peu

pâine și tot ce fac cu ea este să-și șteargă degetele de câteva ori cu miezul pentru a nu-și murdări șervetul. În general, se consumă foarte puțină pâine la toate mesele îmbelșugate și cu multe delicatese. Citim chiar în paginile sfinte că, atunci când Mântuitorul nostru a săturat aproape patru mii de oameni cu șapte pâine de orz și cinci pești, discipolii săi au umplut douăsprezece coșuri cu firimiturile de pâine pe care aceștia le-au lăsat, însă nu se spune niciun cuvânt despre pești.

Dacă darurile harniceei Ceres își fac o apariție atât de discretă pe mesele prinților, nu același lucru se poate spune despre cele ale lui Bacchus, ale Pomonei și ale vânătoarei Diana. Cu toate acestea, pâinea care este făcută din grâu bun, fermentată cum se cuvine cu drojdie bună și coaptă exact cât trebuie, este un aliment mult mai hrănitor și mai solid decât orice alt fel de carne, astfel încât oamenii pot foarte bine să trăiască numai cu pâine, însoțită de apă, ca singura băutură:

----- *Satis est populus fluviusque Ceresque.*

spune Lucain și Juvenal, *Panem et Circenses*. Căci acolo unde oamenii au pâine și spectacole din belșug, cum aveau odinioară cei din Roma, viața lor este tot timpul fericită. Am văzut bine în anul 1709 că ultima nenorocire a oamenilor este atunci când hrana începe să lipsească. În ce suferință a fost aproape întreaga Europă atunci când, după o iarnă îngrozitoare, cum nu s-a mai văzut de secole, toate grânele și toate roadele pământului au înghețat, au putrezit și au fost distruse până la rădăcină, oricât de îngropate în pământ ar fi fost? În acele momente, prinții buni nu au avut griji mai mari decât să aducă grâne din alte regate, la orice preț, pentru a-și hrăni poporul, ca un tată care își hrănește copiii.

Citim un pasaj foarte frumos în Hipocrate, *lib. I. Epid. Imbecilliora cibaria brevem vitam habent*; este puțin

----- *Satis est populus fluviusque Ceresque.*

„E suficient pentru popoare să aibă apă și grâne.”

Imbecilliora cibaria brevem vitam habent

„Hrana insuficientă înseamnă viață scurtă”

peu obscur, mais Valesius l'a fort bien interprété en deux manières. Il dit d'abord, que par les Alimens foibles on doit entendre ceux qui sont de facile digestion, parce qu'ils résistent peu à la faculté cominante; & ainsi ils ont une Vie courte, parce qu'ils demeurent peu dans le Corps: ce qui est confirmé par cet Aphorisme; *Des choses qui nourrissent le plus vite, les excréments se font aussi le plus vite.* L'autre interprétation est, que de prendre trop peu d'Alimens, abrégeroit la Vie. C'est le sentiment général de tout le Monde que le Pain engendre dans le Corps un suc excellent, qui étant semblable aux parties qu'il rencontre s'y joint & s'y tient ferme; & ainsi c'est l'Aliment le plus propre à entretenir la Santé & à prolonger la Vie: à quoi il faut ajouter que le Pain bien cuit, tel qu'est celui dont on se sert sur Mer, n'est pas si sujet à se corrompre que toutes les autres sortes d'Alimens, soit Chair, Poisson, ou Fruit, quoique gardé un très long tems il ne se pourrit point, & ne perd point sa vertu nourrissante. Ainsi donc le Pain qui est le premier, & le plus ordinaire Ali-

ment

ment de l'Homme, & même, de nos Premiers Peres selon l'opinion de quelques uns, sur cet endroit de l'Ecclesiastique; *Le commencement de la vie de l'Homme c'est l'Eau, le Pain, & le Vêtement*; doit être préféré à tous les autres Alimens, & mêlé avec eux; ce qui a obligé sans doute Vetulamius d'appeler le Pain l'Appui & le Soutien des autres Alimens. Ce sera donc un conseil salutaire à donner aux Princes, de manger du Pain dûment apprêté, de le mâcher, & de le mêler avec les autres Viandes, en une juste proportion, lors qu'il est imbu de Salive, qui est ce qui le fait fermenter dans l'Estomac. Il n'est pas cependant nécessaire de garder cette proportion que prescrit M. Ficinus dans son traité. *De la conservation de la santé des gens d'Etude lib. 2.* Où il dit; „mangez deux fois la quantité de Pain, en buvant, trois fois autant en mangeant de la Chair, & quatre fois autant en mangeant du Poisson; cela est fort ingénieusement dit; mais des préceptes de cette nature ne sont pas pour des Personnes saines, ni pour ceux qui sont Maîtres de leurs actions, comme

sont

obscur, dar Valesius l-a interpretat foarte bine în două moduri. El spune, mai întâi, că prin alimentele slabe trebuie să înțelegem cele care sunt ușor de digerat, pentru că rezistă puțin fără a fi transformate și, astfel, au o viață scurtă, rămânând puțin timp în corp, ceea ce este confirmat de acest aforism: *Din lucrurile care hrănesc cel mai repede, și excrementele se produc cel mai repede.* Cealaltă interpretare este că dacă se consumă prea puține alimente, acest lucru scurtează viața. Acesta este sentimentul general al tuturor, și anume că pâinea dă naștere, în corp, unui suc excelent care, fiind asemănător cu particulele pe care le întâlnește, se alătură acestora și rezistă acolo; și, astfel, este alimentul cel mai potrivit pentru a întreține sănătatea și a prelungi viața. Trebuie să adăugăm la acestea că pâinea bine coaptă, cum e cea care se folosește pe mare, nu este atât de ușor alterabilă ca toate celelalte feluri de alimente, cum ar fi carnea, peștele sau fructele; deși este păstrată un timp foarte îndelungat, nu putrezește și nu își pierde deloc valoarea nutritivă. Astfel, pâinea, care este primul și cel

mai obișnuit aliment al omului și chiar al primilor noștri strămoși, după părerea unora, în acest pasaj din Ecclziast: *Începutul vieții omului înseamnă apa, pâinea și îmbrăcăminte;* trebuie să fie preferată oricărui alte alimente și amestecată cu acestea, ceea ce l-a obligat, fără îndoială, pe Vetulamius să numească pâinea sprijinul și susținerea celorlalte alimente. Așadar, ar fi un sfat salutar de dat prinților, și anume să mănânce pâine gătită cum se cuvine, să o mestece și să o amestece cu celelalte cărnuri, într-o proporție adecvată, atunci când este îmbibată cu salivă, care o face să fermenteze în stomac. Totuși, nu este necesar să se păstreze această proporție pe care o prescrie M. Ficinus în tratatul său, *Despre păstrarea sănătății oamenilor educați lib. 2.* în care spune, „mâncăți de două ori cantitatea de pâine bând, de trei ori pe atât mâncând carne și de patru ori pe atât mâncând pește”; este foarte ingenios spus, dar precepte de această natură nu sunt pentru persoane sănătoase, nici pentru cei care sunt stăpânii acțiunilor lor, cum sunt prinții.

font les Princes; Auguste avoit coûtume de manger un morceau de Pain trempé dans de l'Eau froide, pour se désalterer: quelquesfois aussi il mangeoit une once de Pain, & quelques raisins secs; mais au reste, il mangeoit avant souper, en tout tems, & en tout lieu, ce que son appétit lui suggéroit, au rapport de Suetone. Les Chymistes savent bien la quantité de parties spiritueuses qu'il y a dans le Pain bien fermenté, puisqu'ils tirent tous les jours de son Acide, des Esprits volatils, & un Baume excellent pour rétablir la chaleur de l'Estomac, lorsqu'elle commence à diminuer: sur quoi Etmuller merite qu'on le lise. Aussi, de tous les Alimens, n'y en a-t-il point de plus naturel à l'Estomac: personne en santé ne s'en dégoûte, & c'est même un signe de convalescence dans un Malade, lorsqu'il commence à souhaiter du Pain. Nous remarquons qu'il y a des Personnes qui ne boivent point de Vin, & d'autres qui à cause de quelque *Idiosyncrasie* ont de l'aversion pour certaines choses comme le Fromage, les Pommes, les Oeufs; &c. mais on n'a encore ja-

mais

mais vu personne en avoir pour le Pain; excepté une jeune Fille dont La Bruyère parle, qui demouroit dans la Flandre Française, & qui avoit déjà seize ans, qu'elle n'avoit pas encore goûté de Pain: & bien plus, si on en mettoit tant soit peu dans du petit Lait, qu'elle aimoit extraordinairement, le Cœur lui soulevoit aussitôt. Il est aussi constant par plusieurs exemples, que ceux qui mangent peu de Pain, & beaucoup de Chair, ont l'Haleine très-mauvaise; Car la Chair qui de sa nature est sujette à la corruption, ne peut engendrer que des Juës de la même espèce, si l'on en mange trop. Le même La Bruyère *lib. 6. De re cibaria*; dit, qu'il a connu un Homme de Lettres, qui avoit cette mauvaise habitude là de manger très peu de Pain, & beaucoup de Viande, & qui par là eut en peu de tems l'Haleine extrêmement forte: aussi n'y a-t-il point d'odeur d'aucun autre Aliment, qui soit plus agréable, & qui rejoüisse plus les Esprits, que celle qui sort du Pain nouvellement tiré du Four.

Quant à l'usage de la Chair, je dirai, que les Princes n'y font que trop sou-

sou-

Augustus avea obiceiul să mănânce o bucată de pâine muiată în apă rece pentru a-și potoli setea; alteori mânca o uncie de pâine și câteva stafide; dar în rest, mânca, înainte de masa de seară, în orice moment și în orice loc, orice poștea, după spusele lui Suetonius. Chimistii cunosc bine cantitatea de particule spirtoase care se găsește în pâinea bine fermentată, deoarece în fiecare zi extrag din acidul său spirturi volatile și un balsam excelent pentru a restabili căldura stomacului, atunci când aceasta începe să scadă. Pentru aceasta, Etmuller merită să fie citit. De asemenea, dintre toate alimentele, există ceva mai natural pentru stomac? Nicio persoană sănătoasă nu e dezgustată de pâine și este chiar un semn de convalescență la un bolnav atunci când el începe să dorească pâine. Remarcăm că sunt persoane care nu beau deloc vin și altele care, din cauza vreunei *idiosyncrasii* (intoleranțe), au aversiune pentru unele lucruri, cum ar fi brânza, merele, ouăle etc., dar nu a fost văzut nimeni care să aibă aversiune

pentru pâine, cu excepția unei tinere despre care vorbește La Bruyère, care locuia în Flandra franceză și care avea deja șaisprezece ani, dar care încă nu gustase pâinea; și, mai mult decât atât, dacă i se punea cât de puțină pâine în cana de lapte, care îi plăcea extraordinar de mult, inima începea să-i bată imediat cu putere. De asemenea, sunt multe exemple care arată că cei care mănâncă puțină pâine și multă carne, au respirația foarte urât mirositoare, deoarece carnea, care prin natura sa este predispusă alterării, dacă este mâncată în cantități prea mari nu poate produce decât sucuri de același tip. Același La Bruyère *lib. 6. De re cibaria* spune că a cunoscut un om de litere care avea acest obicei prost de a mânca foarte puțină pâine și multă carne și care, din acest motiv, în foarte puțin timp, a căpătat o respirație extrem de urât mirositoare. De aceea, niciun miros, al oricărui alt aliment, nu este mai plăcut și nu bucură mai mult sufletul decât cel care provine de la pâinea proaspăt scoasă din cuptor.

Cât despre folosirea cărnii, așa spune că prinții fac prea des

souvent de grandes fautes ; sur tout lorsqu'ils méprisent , & rejettent celle des Animaux domestiques ; pour s'attacher à celle des Animaux sauvages , ou Bêtes Fauves ; qui non seulement est entièrement contraire au tempérament de l'Homme , mais aussi de dure Digestion : telle est la chair des Cerfs , des Daims , & celle du Sanglier , qu'un Satirique pour se moquer du luxe de son Siècle a appelé *Un Animal né pour les Festins*. Admirons ici ce que dit Hipocrate *lib. 2. de Dieta* : & comment-il condamne les Viandes lourdes dans la Bouche selon l'Equilibre. P. Martian explique cet endroit assez obscur , dit , que toutes les Viandes de la pesanteur desquelles on s'appergoit dans la Bouche , & qui est clairement telle selon l'Equilibre ; c'est à dire , qui dans une égalité de volume , est plus pesante que les autres , est aussi de plus dure Digestion , & plus pesante sur l'Estomac : on doit comprendre ici la chair de Bœuf , de Cochon , & de Lièvre ; les Poissons de Mer ; qui ont la chair dure & serrée , & les Oiseaux Aquatiques ; qui demandent tous un Estomac plus fort , & des Corps

Corps qui fassent plus d'Exercices que les Princes n'en font ; eux qu'on peut dire qui passent plutôt leurs Vies dans l'Oisiveté , que dans un véritable travail. On peut ajouter que les Viandes de cette espèce , qui sont plus pesantes , à proportion du même volume , que les autres , comme l'observe Sanctorius *In Statica* ; sont d'une Transpiration plus difficile que celles qui sont plus légères , telle qu'est la chair de Mouton. C'est pourquoi ces sortes d'Alimens , quoique plaisans au Goût , engendrent des sucs plus épais , & ne causent dans les Vases du Sang , & dans les Viscères , que des Obstructions nuisibles. C'est assez la coutume de garder plusieurs jours ces sortes de Viandes qui sont naturellement dures , pour les attendrir ; & même de les mettre pendant l'Été dans des Glaciers pour les macérer , & les faire fonder , comme on dit : mais cela ne doit point être approuvé ; car fort souvent , la Corruption qui survient cause un Déchet considérable dans les Esprit Vitaux : c'est pourquoi Hipocrate , *lib. 2. de Dieta* ; approuve davantage les Viandes les plus fraîches , commençant les plus

fac prea des greşeli mari , mai ales atunci când dispreţuiesc şi aruncă carnea animalelor domestice , pentru a se opri la cea a animalelor sălbatice sau a fiarelor sălbatice , care nu numai că este cu totul opusă organismului omenesc , ci se şi digeră foarte greu : astfel este carnea de cerb , de dam şi cea de mistreţ , pe care un scriitor satiric , pentru a-şi bate joc de luxul secolului său , l-a numit *un animal născut pentru festinuri*. Să admirăm aici ceea ce spune Hipocrate *lib. 2. de Dieta* şi cum condamnă el cărnurile grele în gură , în funcţie de echilibru. P. Martian , explicând acest pasaj destul de obscur , spune că toate cărnurile de a căror greutate ne dăm seama când sunt în gură sunt astfel , în mod clar , în funcţie de echilibru , adică acea carne care , la volume egale , este mai grea decât altele , este de asemenea mai greu de digerat şi mai grea pentru stomac. Prin acestea , trebuie să înţelegem carnea de bou , de porc şi de iepure ; peştii de mare , care au carnea dură şi îndesată , şi păsările acvatice , care au nevoie de un stomac mai puternic şi de

corpuri care să facă mai multe exerciţii decât fac prinţii ; despre ei se poate spune că îşi petrec viaţa mai degrabă în lenevie decât muncind cu adevărat. Putem adăuga că aceste feluri de carne , care sunt mai grele , proporţional cu acelaşi volum , decât celelalte , cum observă Sanctorius *In Statica* , determină o transpiraţie mai dificilă decât cele care sunt mai uşoare , cum este carnea de oaie. De aceea , aceste alimente puternice , deşi plăcute la gust , dau naştere unor sucuri mai dense şi nu cauzează în vasele de sânge şi în viscere decât obstrucţii dăunătoare. Este suficient obiceiul de a păstra mai multe zile aceste feluri de carne , care în mod normal sunt dure , pentru a le frăgezi ; şi chiar a le păstra , în timpul verii , în gheaţă pentru a le macera şi a le fezanda , cum se spune. Însă acest lucru nu trebuie aprobat , deoarece , de foarte multe ori , alterarea care survine produce resturi considerabile în organele vitale. De aceea Hipocrate , *lib. 2. de Dieta* aprobă mai mult cărnurile cele mai proaspete ca fiind cele mai sănătoase

saines ; & pour les rendre plus tendres on peut seulement les presser , ou les battre , afin que leurs fibres étant rompues elles deviennent plus molles , & moins rebelles à la Chaleur digestive de l'Estomac.

On doit aussi préférer entièrement la chair des Oiseaux qui volent librement où ils veulent , & qui paissent dans des endroits qui leur sont naturels , à celle de ceux qu'on engraisse exprès ; parce que faisant moins d'Exercice ; ils sont aussi moins sains. En un mot on recommande la chair de ces Animaux là qui transpirent aisément , telle qu'est le Mouton ; selon la remarque de Sanctorius : & toutes les Viandes qui sont plus légères en proportion avec d'autres , comme dit Hipocrate ; qui contiennent plus de parties Aériennes , & dont les Princes doivent plus souvent user , à cause qu'ils ne font pas ordinairement grand Exercice ; afin de se procurer à eux mêmes une Transpiration plus naturelle. Il seroit donc nécessaire que les Grands , sur les tables desquels on voit une si grande affluence de toutes sortes de mets , fussent instruits , ou par leur

Me-

Medecin , ou par leur propre expérience , quelles sont les Viandes qui chargent trop l'Estomac , & quelles sont celles qui sont les plus faciles à digérer , & qui passent le plus tôt ; ce qui doit aussi s'entendre des Poissons , puisqu'ils en usent à certains jours & dans certaines Saisons de l'Année ; de peur qu'après être déjà rassasiés lors qu'ils viennent au Dessert , ou comme les Anciens disoient , aux Services froids , ils ne se chargent trop , & ne s'incommodent.

Postquam exempta fames & amor compressus edendi

Fit strepitus , mensae succedunt dona secundae.

C'est ainsi que les premiers Services étant enlevés , on apporte avec promptitude une abondance d'autres Mets , tous capables de ranimer la Volupté , ou de réveiller l'Appétit : & l'on voit en un moment , par une nouvelle Métamorphose , la Table encore mieux couverte , & mieux ordonnée qu'auparavant. Cette Coutume là est fort ancienne chez les Princes , particulièrement en Italie , qui est l'Endroit du Mon-

D

de

iar pour a le face mai fragede , nu avem decât să le presăm sau să le batem , pentru ca fibrele lor să fie rupte și să devină mai moi și mai puțin rebele pentru căldura digestivă a stomacului.

De asemenea , trebuie preferată întru totul carnea păsărilor care zboară liber pe unde vor și care pasc în locuri naturale decât în cele unde iarba este îngășată special , deoarece , făcând mai puțin efort , sunt și mai puțin sănătoase. Într-un cuvânt , se recomandă carnea acelor animale care transpiră cu ușurință , așa cum este oaia , după cum remarcă Sanctorius , și toate cărnurile care sunt mai ușoare în comparație cu altele , cum spune Hipocrate , care sunt mai aerate și pe care prinții ar trebui să le consume mai mult , din cauză că , de obicei , ei nu fac multă mișcare , pentru a-și stimula lor înșiși o transpirație mai naturală. Ar fi deci necesar ca nobilii , pe mesele cărora vedem așa un belșug de tot soiul de mâncăruri , să fie instruiți fie de medicul lor ,

fie de propria lor experiență , cu privire la cărnurile care încarcă prea mult stomacul și la cele care sunt mai ușor de digerat și care se consumă mai repede (este vorba aici și despre pești , pentru că aceștia se consumă în anumite zile și în anumite anotimpuri din an) , de teamă ca , după ce s-au săturat deja , atunci când ajung la desert sau , cum spuneau anticii , la felurile reci , să nu se încarce prea mult și să nu se simtă rău.

Postquam exempta fames et amor compressus edendi

Fit strepitus , mensae succedunt dona secundae.

Astfel , primele feluri fiind strânse , se aduc , cu promptitudine , o mulțime de alte feluri , toate capabile să reînvie voluptatea sau să trezească pofta . Și , într-o clipă , printr-o nouă metamorfoză , se vede masa acoperită și mai bine și mai ordonată decât înainte . Acest obicei este foarte vechi la prinți , în special în Italia , care este locul cel mai fertil din lume

Postquam exempta fames et amor compressus edendi
Fit strepitus , mensae succedunt dona secundae.

„După ce a fost îndepărtată foamea și plăcerea cea mai mare de a mânca , se face agitație cu bunurile celei de-a doua mese.”

74 *L'Art de Conserver*
de le plus fertile-en tout ce qui peut entretenir le Luxe : & les Tables d'Italie & de Syracuse ont toujours été très fameuses, pour l'Abondance, & la Delicatesse de sorte qu'elles passoient même en Proverbe, toutes les fois qu'on vouloit parler de quelque Table, ou le Luxe, & la Magnificence régnoient. Platon dans son Epître *Aux Parens de Dion*, dit que cette Vie délicieuse que l'on passoit aux Tables, & dans les autres Voluptez d'Italie & de Sicile, ne lui plaisoit point : & Athenæus, dans ses *Deipnosophistes*, entre les Tables somptueuses & abondantes en toutes sortes de délices, remarque en particulier celles d'Italie.

C'est donc à ces secondes Tables, ou l'on voit dans un Ordre si régulier des Bassins & des Pyramides de toutes sortes de Fruits inconnus même quelque fois au Pays, & comme apportez des Iardius d'Alcinous, accompagnez de tous côtez de Sucrées & d'artificieuses Inventions que les Cuisiniers ou Confiseurs trouvent tous les jours pour faire voir leur Habileté, & leur Adresse : c'est là, dis je, que la Tempérance a de grandes attaques à soutenir, & que la Santé est dans

la Santé des Printes, &c. 75
dans le plus grand Danger. Les Vian- des grasses ayant dans les premiers Services émoussé l'Appétit, on cherche dans les seconds à le réveiller avec des Acides. La Laittue sur tous les autres, lors qu'elle est accommodée en Salade a coutume d'occuper le premier rang, à la manière des Anciens; quoique les Personnes privées, & les Peuples de tous les Temps, comme d'aujourd'hui, l'aient fait servir entre les premiers Mets : ce que Martial reproche à ceux de son Temps

*Claudere quæ caenas lactuca solebat avorum,
Dic mihi cur nostras inchoet illa dapes?*

Il faut remarquer ici quant aux Fruits, que les Princes ne les mangent jamais dans toute leur Maturité : car leur Tables n'étant estimées Magnifiques qu'autant qu'elles sont couvertes de choses très rares, & très chères; ou n'y porte pour l'ordinaire que des Fruits, ou Précoces, ou Tardifs. Les Précoces sont plus aigres, & engendrent des Sucres pleins de Cruditez, & les Tardifs sont fades, & n'ont ni suc ni bonté. Hipocrate parlant

D 2 des

cel mai fertil din lume în tot ceea ce poate întreține luxul. Iar mesele din Italia și din Siracusa au fost întotdeauna foarte faimoase, datorită abundenței și delicateții lor, astfel încât au devenit proverbiale, fiind menționate de fiecare dată când se vorbea de vreo masă la care domneau luxul și fastul. Platon, în epistola sa către *Părinții lui Dion*, spune că această viață delicioasă petrecută la mese și în alte voluptăți, din Italia și din Sicilia, nu îi plăcea deloc. Iar Athenæus, în *Deipnosophistes*, dintre mesele somptuoase și încărcate cu tot soiul de delicii, le remarcă în special pe cele din Italia.

Prin urmare, la aceste mese la care vedem într-o ordine perfectă talgere și piramide de toate formele cu fructe necunoscute, uneori, în țară și aduse, parcă, din grădinile lui Alcinous, însoțite de tot soiul de dulciuri și invenții viclene pe care bucătarii și cofetarii le realizează în fiecare zi pentru a-și arăta măiestria și dibăcia, acolo, cum vă spuneam, cumpătarea are multe atacuri de înfruntat, iar sănătatea este în cel mai mare pericol.

După ce cărnurile grase de la primul fel au slăbit apetitul, cel de-al doilea fel încearcă să-l trezească prin acizi. Dintre toate celelalte, lăptuca, atunci când este asezonată în salată, are obiceiul de a ocupa primul loc, după moda anticilor, deși persoanele obișnuite și oamenii din toate timpurile, ca și de astăzi, au servit-o la primele feluri; ceea ce Marțial le reproșează celor din vremea sa:

Claudere quæ caenas lactuca solebat avorum.

Dic mihi cur nostras inchoet illa dapes?

Cât despre fructe, trebuie să remarcăm aici că prinții nu le mănâncă niciodată atunci când sunt la deplina lor maturitate, deoarece, mesele nefiind considerate somptuoase decât atâtă timp cât sunt încărcate cu lucruri foarte rare și foarte scumpe, nu se aduc, de obicei, decât fructe fie precoce, fie tardive. Cele precoce sunt mai acre și produc sucuri pline de crudități, iar cele tardive sunt fade și nu au nici suc, nici gust bun. Hipocrate, vorbind despre

*Claudere quæ caenas lactuca solebat avorum,
Dic mihi cur nostras inchoet illa dapes?*

„Cu lăptuca se terminau îndeobște mesele principale ale străbunilor. Spune-mi, de ce să se înceapă cu ea ospețele noastre?”

76 *L'Art de Conserver*
des Figues lib. 2. de *Diaeta*, dit, que les
premieres sont tres mauvaises, *Primæ fi-*
cus pessimæ. Que le Medecin avertisse
donc son Maître, de se modérer sur l'u-
sage des Fruits de peu de durée, tels
que sont ceux qu'on appelle *Horea*, Fruits
d'Été, & qui naissent sous l'*Ora* & l'*O-*
pera, Mots grecs qui signifient ce Temps
de l'Année dans l'Intervalle duquel naît
la Canicule, & qui dure quarante jours.
Galen parle de ces Fruits là en plusieurs
endroits particulièrement lib. 2. de *Alim.*
facult. & lib. 3. aphor. 14. où il dit
qu'ils se corrompent facilement, & en-
gendrent des Diarrhées bilieuses : & il
avoue lui même ingénuement lib. de *Vit.*
& *bon. succ.* qu'il étoit deux fois Malade
pour en avoir trop mangé. Je ne pré-
tens par néanmoins condamner abso-
lument leur usage; particulièrement de
ceux que la Nature a produit comme
pour éteindre la Soif causée par la Cha-
leur de la Saison, ou pour rafraîchir
l'Estomac lorsqu'il en a besoin; mais
alors il faudroit les rafraîchir avec de
la Neige ou de l'Eau; sur tout dans les
grandes Chaleurs, & lorsque

— Pro-

la Santé des Princes, &c. 77

— *Procion furit*
Et Stella Vesani Leonis
Sole dies referente siccus.

Mais puisque je suis venu à parler de la
Neige, dont il seroit monstrueux de voir
manquer la Table des Princes ou des
Grands Seigneurs; Je dirai ici que je
n'en désapprouve point du tout l'usage,
modéré, mais seulement l'Abus qu'on
en pourroit faire; comme étant tres dan-
gereux: & en vérité personne de bon sens
n'approuvera ces sortes de Boissons fai-
tes de jus de Citrons, ou de Limons,
avec du sucre, & ensuite rafraîchis jus-
qu'à les rendre comme la Glace elle mê-
me, qu'à trouvé la Soif ingénieuse à
inventer ce qui peut la soulager: car les
Entrailles frémissent en les recevant;
l'Estomac est gelé, & la violence que
la Nature souffre dans ces momens,
fait que tres peu après la Soif en est en-
core plus violente qu'auparavant. La
Neige cause la Soif, dit *Rhasis lib. 21.*
tract. 5. en fermant par sa froideur les
Pores du Palais, & des Fontaines saliva-
les, d'où coule continuellement l'Humi-

D 3 de

smochine lib. 2. de *Diaeta*, spune că primele
sunt foarte rele, *Primæ ficus pessimæ*.
Medicul trebuie deci să-l avertizeze pe
stăpânul său să fie moderat în ceea ce privește
consumul de fructe cu durată scurtă, cum sunt
cele pe care le numim *Horea*, fructe de vară,
care apar în l'*Ora* et l'*Opora*, cuvinte grecești
care semnifică acea perioadă a anului în care
se naște canicula și care durează patruzeci de
zile. Galenus vorbește de aceste fructe în mai
multe locuri, în special lib. 2. de *Alim. facult.*
et lib. 3. aphor. 14., unde spune că acestea se
alterează ușor și provoacă diaree biliară și
recunoaște el însuși, cu candoare, lib. de *Vit. et*
bon. succ., că a fost de două ori bolnav pentru
că a mâncat prea multe astfel de fructe. Cu
toate acestea, eu nu pretind că trebuie
condamnat întru totul consumul lor, în special
al celor pe care natura le-a produs ca pentru a
potoli setea cauzată de căldurile verii sau
pentru a răcori stomacul atunci când acesta are
nevoie. Dar, în această situație, ar trebui
răcorit cu înghețată sau cu apă, mai ales în
timpul marilor călduri și atunci:

----- *Procion furit*
Et Stella Vesani Leonis
Sole dies referente siccus.

Dar, pentru că am adus vorba de
înghețată, și ar fi monstruos să vedem că
aceasta lipsește de pe masa prinților și a
marilor domni, voi spune aici că eu nu
dezaprobat deloc folosirea sa moderată, ci doar
abuzul care s-ar putea face și care este foarte
periculos. Și, într-adevăr, nicio persoană de
bun simț nu va fi de acord cu aceste
sortimente de băuturi preparate din suc de
lămâie, cu zahăr, și răcite apoi până devin ca
însăși gheața, pe care setea ingenioasă le-a
inventat pentru a se potoli, căci măruntaiele
freacă primindu-le, stomacul este înghețat,
iar violența pe care firea o suferă în aceste
momente face ca, foarte puțin după aceea,
setea să revină mai puternică decât înainte.
Înghețata provoacă sete, spune *Rhasis lib. 21.*
tract. 5., închizând prin răceala sa porii
cerului gurii și orificiile salivare, de unde
curge continuu

----- *Procion furit*
Et Stella Vesani Leonis
Sole dies referente siccus.

„Vântul care suflă năpraznic vara când
soarele provoacă zile aride”

de Radical. Les Anciens loin de cela buvoient ordinairement à leur repas, de l'Eau chaude mêlée avec de la froide; Comme Martial le remarque par ce Vers

Caldam poscis aquam, sed nundum frigida venit.

Bien plus, ce qui est sans doute étonnant, ils faisoient leur Délices de l'Eau chaude à laquelle le Luxe de nos jours, tout d'une autre Nature que celui de ce Temps là, à entièrement renoncé. Il n'est pas difficile de se persuader cela des Anciens, car il est sûr que l'Eau chaude tempère, & corrige ce que la Boisson trop froide peut causer de mal. Il est néanmoins vray que Martial dès ce tems là n'approuvoit pas tout à fait la maniere usitée de boire de l'Eau chaude. Voici ce qu'il dit

*Possideat Lybicas messes, Hermumque, Tagumque,
Et potet calidam, qui mihi laudat aquam.*

Mais pour revenir à la Neige; si l'on s'en servoit avec modération, & seulement

ment pour nous aider à supporter les Chaleurs étouffantes de l'Été, particulièrement dans les Pays chauds, tels que sont la Sicile, Naples, & presque toute l'Italie, on n'en condamneroit pas l'usage, comme je l'ai déjà dit, tant pour ceux qui jouïroient d'une bonne Santé que pour ceux que seroient Malades; car il est certain que dans ces Pays-là, lorsqu'il n'a tombé que très peu, ou point de Neige, comme cela arrive quelquefois, & qu'ainsi elle est très chère, cette Année là passe pour être très mauvaise, & l'on remarque presque toujours, qu'il court de plus longues, & de plus facheuses Maladies dans une Année comme celle-là, que dans aucune autre. L'usage de la Neige est fort ancien; les Juifs même l'avoient; & nous lisons dans les Proverbes, *Telle qu'est fraîcheur de la Neige dans un Temps de Moisson, tel est un Ambassadeur fidèle à celui qui l'a envoyé; il procure à son Ame un parfait Repos.* Les Juifs tiroient leur Neige du Mont Liban, que Tacite lib. 5. hist. dit être la principale Montagne de leur Pays; puis il ajoute, *Et mirum dictu, tantos inter*

D + ar-

fluidul umed. Depart de aceste obiceiuri, anticii beau de obicei, la masă, apă caldă amestecată cu apă rece, cum remarcă Marțial în aceste versuri:

Caldam poscis aquam, sed nundum frigida venit.

Mai mult decât atât, ceea ce este, fără îndoială, uimitor, pentru ei era o desfătare apă caldă, la care luxul din zilele noastre, de o cu totul altă natură decât atunci, a renunțat total. Nu este greu să ne convingem că anticii aveau dreptate, căci este sigur că apa caldă temperează și corectează răul pe care îl face băutura prea rece. Este totuși adevărat că Marțial, încă din acele timpuri, nu aproba întru totul maniera folosită de a bea apă caldă. Iată ce spune el:

Possideat Lybicas Messes, Hermumque, Tagumque,

Et potet calidam, qui mihi laudat aquam.

Dar să revenim la înghețată; dacă era folosită cu moderație și numai pentru a ne ajuta să

suportăm căldurile sufocante ale verii, în special în regiunile calde, cum sunt Sicilia, Napoli și aproape întreaga Italie, nu vom condamna folosirea ei, cum am spus deja, atât pentru cei care se bucură de o sănătate bună, cât și pentru cei bolnavi; căci este sigur că în aceste regiuni, dacă nu a căzut decât foarte puțină sau niciun pic de zăpadă, cum se întâmplă uneori și, de aceea, aceasta este foarte scumpă, acel an este considerat foarte rău și aproape întotdeauna se observă că sunt riscuri de boli mai lungi și mai supărătoare într-un an ca acela decât în altul. Folosirea zăpezii este foarte veche; chiar și evreii aveau acest obicei și citim în proverbe, *Așa cum este răcoarea zăpezii în timpul secerișului, așa este un ambasador fidel celui care l-a trimis; îi aduce sufletului odihna perfectă.* Evreii își aduceau zăpadă de pe Muntele Liban, despre care Tacit lib. 5. hist. spune că este principalul munte din țara lor. Apoi adaugă, *et mirum dictu, tantos inter*

Caldam poscis aquam, sed nundum frigida venit.

„Ceri apă caldă, dar nu vine cea rece.”

*Possideat Lybicas Messes, Hermumque, Tagumque,
Et potet calidam, qui mihi laudat aquam.*

„Să aibă cineva grânele libiene, fluviu Tag (din Spania), cel care îmi laudă apa, s-o bea caldă.”

80 *L'Art de Conserver*

ardores opacum fidumque nivibus; il en est même si couvert qu'il en forme, & en grossit le Fleuve du Jourdain. Mais si l'usage modéré de la Neige peut faire beaucoup de bien, l'excès à cet égard peut faire beaucoup de mal, comme on en a souvent fait de très fatales expériences, dont Hipocrate a remarqué quelques unes *lib. 5. Aphor. 1. 18. & 24.* Car il faut beaucoup de Prudence à l'égard d'une chose comme celle là qui flatte si fort; & il est difficile de s'abstenir, lorsqu'on est pressé de la Soif, & qu'on trouve sous sa Main quelque Boisson rafraîssante, de ne pas boire avec avidité. Et c'est là ce qui est très dangereux particulièrement si on s'est échauffé à quelque Travail ou Exercice; les exemples étant sans nombre, de ceux qui après avoir bû à la Glace ont été attaqués de Coliques, & de Convulsions, & comme s'ils avoient avalé du Poison, sont morts sur le champ. Néanmoins on peut éviter, ou du moins corriger cette grande Fraîcheur, en ne buvant que peu à peu, & comme goutte à goutte, afin que la Liquueur s'ariétant quelques momens dans

la Santé des Princes, &c. 81

la Bouche, & descendant avec lenteur dans l'Oesophage perde quelque chose de sa grande froideur; & que l'Estomac soit, comme prévenu par le moyen de la Communication des Passages: ainsi on peut dire qu'il n'est pas surpris à l'improviste. Tschirnhausius recommande beaucoup cette pratique dans son excellent livre *De la Médecine du Corps & de l'Esprit*, où il dit qu'il a souvent osé entreprendre de se rafraîchir, après un long & pénible Exercice qui l'avoit fort échauffé, avec des Eaux qu'il avoit par Artifice réduites en Glace, sans en avoir jamais senti la moindre Incommodité: parce qu'il n'en prenoit que fort peu à la fois, à cause de leur extrême froideur, que son Palais ne pouvoit supporter: au lieu qu'il dit, qu'il a vu plusieurs Personnes, qui dans de pareilles Circonstances ayant bû de la Bière en trop grande quantité, & trop avidement étoient tombez dans des Maladies très facheuses, dont on a eû toutes les peines du Monde à les retirer. Il n'y a rien sans doute qui ouvertement ou en secret, soit plus contraire à la Santé des Princes, ou autres Grands,

D 5 que

ardores opacum fidumque nivibus; și chiar este atât de acoperit cu zăpadă, încât formează și face să crească fluviul Iordan. Însă folosirea moderată a zăpezii poate face mult bine, excesul în această privință poate face mult rău, cum s-au făcut deseori multe experiențe fatale, dintre care Hipocrate a remarcat câteva *lib. 5. Aphor. 1. 18 et 24.* Căci este nevoie de multă prudență față de un lucru ca acesta care încântă atât de mult și este greu să te abții, atunci când ești împins de sete și îți cade în mână o băutură răcoritoare, să nu o bei cu poftă. Și acesta este lucrul cel mai periculos, în special dacă ești încălzit după vreun efort sau exercițiu. Sunt foarte numeroase exemplele celor care, după ce au consumat băuturi cu gheață, au fost atacați de colice și de convulsii și, ca și cum ar fi înghițit otrăvă, au murit pe loc. Cu toate acestea, se poate evita sau, cel puțin, corecta această răcorire bruscă, bând numai puțin câte puțin, picătură cu picătură, pentru ca licoarea, oprindu-se câteva momente în

gură și coborând încet în esofag, să-și piardă puțin din răceală, iar stomacul să fie prevenit prin intermediul comunicării pasajelor; astfel, se poate spune că stomacul nu este surprins nepregătit. Tschirnhausius recomandă mult această practică în excelenta sa carte *Despre medicina corpului și a spiritului*, în care spune că a îndrăznit de multe ori să se răcorească, după un exercițiu lung și greu, care îl încălzește foarte tare, cu apă pe care, printr-un șiretlic, o transformase în gheață, fără să fi simțit vreodată nici cea mai mică jenă, deoarece nu lua decât foarte puțin o dată, din cauza răcelii extreme pe care cerul gurii sale nu o putea suporta; în timp ce, spune el, a văzut mai multe persoane care, în circumstanțe asemănătoare, după ce au băut bere în cantitate prea mare și prea cu sete, au fost atinși de boli foarte supărătoare, de care a fost foarte greu să scape. Fără îndoială, nu este nimic care, pe față sau în secret, să fie mai contraindicat pentru sănătatea prinților sau a altor

et mirum dictu, tantos inter ardores opacum fidumque nivibus

„cu uimire a spune, în mijlocul atâtor călduri, în umbră, își păstrează zăpezile și vara”

que le Vin pris immodérément ; & ce n'est pas seulement leur Santé qui souffre de cet excès, c'est aussi leur Réputation, & leur Gloire. Les Histoires des Grands Hommes à qui on a reproché la Passion du Vin sont entre les Mains de tout le Monde : & il est certain que ce Vice a bien obscurci la Gloire de leurs plus grandes Actions. Androcide Homme très savant, & très sage, écrivant à Alexandre le Grand, au rapport de Plin *lib. 14. cap. 15.* pour lui persuader de s'abstenir de la Débauche du Vin le prie de se souvenir, qu'en buvant du Vin, il boit le Sang de la Terre. On a même reproché l'Ivrognerie à Caton le Censeur, tout Sage qu'il étoit ; car un Vice de cette nature ne peut se cacher, & encore moins dans les Grands : les Petits s'en aperçoivent, & on en peut les empêcher de faire là dessus des Satyres, & de donner même des Sobriquets à leurs Maîtres : témoin Tiberius Néro, qu'on appella, *Biberius Mero*. Il est sûr que le Vin pris dans une juste quantité, est très-propre à fortifier le Corps ; mais aussi il est très nuisible, si cette proportion ne s'y

s'y trouve pas, & qu'on la passe. Il est de la nature du Feu ; rien de plus utile, rien de plus nuisible. Qui est-ce qui ignore que les Grands & les Princes héritent souvent, de leurs Ancêtres la Goutte & la Pierre, & que ces Maladies leur sont transmises comme une Succession. Lucien dans sa *Tragopodagra* donne une Généalogie entière de Heros que les Poètes célèbrent tous les jours, qui ont tous été affligés de la Goutte, & l'Expérience achève de nous convaincre de la propriété qu'a le Vin pris immodérément d'engendrer & de nourrir l'une ou l'autre de ces Maladies ; par ce que le Tartre dont il est tout rempli & qui est une Matière dure & pierreuse s'attache d'abord aux jointures. Pour que les Princes & les Grands Seigneurs puissent donc bannir ces deux fâcheuses Maladies de leur Palais, & de leurs Maisons, qu'ils boivent du Vin, mais en petite quantité, & qu'ils y joignent de l'Eau ; évitant de boire de ces Vins fumeux qui leur sont souvent tant vantés. Le Vin Vieux tiré de dessus sa Lie, & que Plaute *In Poenulo* appelle *vinum edentulum*, Vin sans dens ; par ce qu'il

nobili, decât vinul consumat fără măsură. Și nu doar sănătatea lor are de suferit de pe urma acestui exces, ci și reputația și gloria lor. Poveștile oamenilor mari cărora li s-a reproșat pasiunea vinului sunt la îndemâna tuturor și este sigur că acest viciu a întunecat mult gloria celor mai mărețe acțiuni ale lor. Androcid, un bărbat foarte savant și foarte înțelept, scriindu-i lui Alexandru cel Mare, după spusele lui Plinius *lib. 14. cap. 15.*, pentru a-l convinge să se abțină de la desfrâu vinului, îl roagă să își amintească că *bând vin, bea sângele pământului*. I s-a reproșat beția chiar și cenzorului Caton, oricât de înțelept ar fi fost, căci un viciu de acest fel nu se poate ascunde și, cu atât mai puțin, de către oamenii importanți: cei mici își dau seama și nu pot fi împiedicați să scrie satire pe această temă și să dea porecle stăpânilor lor. Mărturie pentru acest lucru este Tiberius Nero, care a fost numit *Biberius Mero*. Desigur, vinul luat în cantitatea care trebuie este foarte bun pentru fortificarea corpului, însă devine

foarte dăunător dacă această proporție este depășită. Vinul este ca focul: nimic mai util, nimic mai dăunător. Cine nu știe că nobilii și prinții moștenesc adesea de la strămoșii lor guta și piatra și că aceste boli le sunt transmise ca o moștenire? Lucian, în a sa *Tragopodagra*, dă o genealogie întreagă de eroi pe care poezii îi celebrează în fiecare zi, care au fost afectați de gută, iar experiența sfârșește prin a ne convinge de proprietatea pe care o are vinul consumat fără măsură de a provoca și de a alimenta una sau alta dintre aceste boli, din cauza tartrului pe care îl conține și care este o materie dură și pietroasă care se depune mai întâi la încheieturi. Pentru ca prinții și domnii să poată alunga aceste două boli supărătoare din palatul și din casele lor, trebuie să bea vin, dar în cantitate mică și să adauge apă, evitând să bea acele vinuri tulburi care le sunt deseori atât de laudate. Vinul vechi tras de pe drojdie și pe care Plaut *In Poenulo* îl numește *vinum edentulum*, vin fără dinți, deoarece nu este

84. L'Art de Conserver.

n'est pas mordant, est à préférer aux autres; celui qui croît dans les Plaines est aussi meilleur que celui qui croît sur les Collines; par ce qu'il a moins de Parties tartreuses. En un mot le Vin modéré, & comme l'appelle Aristote *in Rhet. Vinum Ethicum*, ou Vin de bonnes Mœurs, est celui qu'il faut choisir. Téophraste *lib. 6. de causis Plant.* dit, „que cette sorte de Vin passe plus vite, „& qu'il est appelé tel par Aristote, parce qu'il tient moins de la Nature du „Vice, & qu'il est plus léger. Gaza, & Hermolaüs Barbasus veulent dire la même chose par leur Vin moriginé: il y en a néanmoins qui croient que *Vinum ethicum* doit s'entendre du Vin, passé ou filtré. Il faut donc que le Vin soit, ou léger, & modéré de sa Nature, ou qu'il soit soufîré, ou filtré, & passé à la Chauffe, & pour ainsi dire châté pour être bon à la Santé; car comme dit Plin *facco vini franguntur vires*. Et l'on remarque du Vin ainsi filtré, qu'étant remis dans le Tonneau, il ne bout pas comme les autres Vins; qui souvent pendant plusieurs Mois ne cessent de bouillir avec un grand bruit; prin-

la Santé des Princes, &c. 85

principalement s'ils sont puissans & fumeux; car dans la filtration, le Vin laissé aux côtes du Sac du Chauffe beaucoup de Matière grossière & de Tartre, qui sont la cause que les Vins qui ne sont pas ainsi filtrés fermentent pendant un Temps considérable, & ne se reposent point que l'Ecume étant toute sortie par la Bonde, & les parties les plus grossières précipitées au fonds, ils ne soient éclaircis & purifiés. Ces Vins filtrés ne laissent aucun Tartre autour du Tonneau ou ils sont mis; & c'en est pas dans ces sortes de Tonneaux là que la Médecine qui se sert du Tartre à tant d'usages si différens le va chercher: de plus ils n'est pas nécessaire d'attendre qu'ils soient Vicux pour les boire, & l'on peut s'en servir deux ou trois Mois après qu'ils ont été ainsi préparés. Que si on les prépare des meilleures Grapes qui croissent non pas sur les Collines, mais dans les Plaines qui sont auprès de ces Collines; ils seront alors plus propres pour les Tables des Princes, & des Grands Seigneurs; soit qu'ils jouissent d'une bonne Santé pour la leur conserver, soit qu'ils soient affligés de

D 7 la

muscător, este de preferat altora; de asemenea, cel care crește la câmpie este mai bun decât cel care crește pe coline, pentru că are mai puțin tartru. Într-un cuvânt, vinul moderat și, cum îl numește Aristotel *in Rhet. Vinum Ethicum*, sau vinul moravurilor bune, este cel care trebuie ales. Teophraste *lib. 6. de causis Plant.* spune că „acest sortiment de vin trece mai repede și este numit astfel de Aristotel pentru că ține mai puțin de natura viciului și este mai ușor”. Gaza și Hermolaus Barbasus doresc să spună același lucru prin vinul lor instruit. Sunt totuși unii care cred că prin *Vinum ethicum* trebuie să se înțeleagă vinul trecut sau filtrat. Trebuie deci ca vinul să fie ori ușor și moderat prin natura sa, ori să fie tras sau filtrat și strecurat și, ca să spunem așa, curățat pentru a fi bun pentru sănătate, căci, cum spune Plinius *facco vini franguntur vires*. Și, despre vinul filtrat astfel, se remarcă faptul că, fiind pus din nou într-un butoi, nu fermentează ca celelalte vinuri, care, deseori, nu încetează să

fiarbă cu mare zgomot timp de mai multe luni, în special dacă sunt tari și tulburi. Căci, prin filtrare, vinul lasă lângă strecurător multă materie densă și mult tartru. Aceasta este cauza pentru care vinurile ce nu sunt filtrate astfel fermentează o perioadă considerabilă și nu se liniștesc decât atunci când spuma a ieșit toată prin cep și părțile cele mai dense s-au depus pe fund, devenind astfel limpezi și purificate. Aceste vinuri filtrate nu lasă deloc tartru pe marginile butoiului în care au fost puse; și nu în aceste butoaie va căuta medicina tartrul de care are nevoie în diverse situații. Mai mult decât atât, nu este necesar să aștepti să se învechească pentru a le putea bea; ele se pot servi la două sau trei luni după ce au fost astfel preparate. Iar dacă sunt pregătite din cei mai buni struguri care cresc nu pe coline, ci pe câmpiile care sunt în apropierea acestor coline, vor fi și mai potrivite pentru mesele prinților și ale domnilor, fie că se bucură de o sănătate bună, pentru a și-o păstra, fie că

facco vini franguntur vires

„prin tăria vinului se frâng puterile”

86 *L'Art de Conserver*

la Goutte, ou de la Gravelle, pour en diminuer les Douleurs. Je ne prétens donc pas que les Tables des Grands Manquent de Vin, mais je veux que le Vin que l'on y sert au lieu de dresser des Ambüches à la Santé renouvelle doucement & amiablement les Esprits vitaux, sans les forcer, on leur nuire. Plusieurs tant Rois qu'Empereurs ont donné là-dessus des exemples de Sobriété & de Tempérance dignes de notre attention. Suetone assure que Jules César fut tres modéré quant au Vin, & qu'Auguste étant dans son Camp près de Modene ne buvoit que trois fois pendant tout le Souper. On peut voir par là de quelle Nature est le Vin qui croît autour de Modene; car quoiqu'Auguste eût beaucoup de soin de sa Santé cependant c'étoit une grande marque de Sobriété, en lui que de ne boire que trois fois dans tout un Repas. D'où il peut-être permis de conclure qu'il connoissoit la force du Vin que produisent les Côteaux de Modene, & que ce fut la raison de cette Modération: aussi est-ce une Vérité, que les Vins les plus fameux de la Toscane n'ont aucun degré

la Santé des Princes, &c. 87

de supériorité sur ceux de nos Endroits les plus renommés de la Principauté de Modene. Mais ce n'est pas là la seule Faveur qu'il a plu à la Divine Providence d'accorder à cette Ville-là; car outre les Vins excellens dont elle se peut glorifier, son Air est tres pur & tres sain, & ses Eaux tres douces & tres salutaires; & ce qui est le plus grand avantage de tous, & qui contribue le plus au bonheur de ses Habitans; c'est qu'elle a toujours eu, comme elle espere qu'elle aura toujours, de Grands & Excellens Princes pour ses Souverains.

CHAPITRE SIXIEME.

Il n'y a Personne à qui l'Exercice journalier du Corps soit plus nécessaire qu'aux Princes & aux Grands Seigneurs, pour la Conservation de leur Santé.

*S*i ce qu'a écrit Hipocrate *lib. 3. De Dieta* est vrai, que telle est la Vertu de l'Exercice corporel, que la Santé consiste dans une juste proportion en-

suferă de gută sau de piatră, pentru a diminua durerile. Prin urmare, nu am pretenția ca mesele domnilor să fie lipsite de vin, dar vreau ca vinul care se servește, în loc să ridice probleme, să reînvie blând și prietenos organele vitale, fără să le forțeze sau să le dăuneze cu ceva. Mai mulți regi, cât și împărați au dat în acest sens exemple de cumpătare și de moderație demne de atenția noastră. Suetonius ne asigură că Iulius Cezar a fost foarte moderat în ceea ce privește vinul, iar Augustus, fiind în tabără lângă Modena, nu bea decât de trei ori în timpul mesei de seară. Din acest exemplu, putem vedea de ce fel este vinul care crește lângă Modena; căci, deși Augustus avea foarte multă grijă de sănătatea sa, era totuși un mare semn de cumpătare faptul de a nu bea decât de trei ori în timpul unei întregi mese. De unde ni se poate permite să tragem concluzia că el cunoștea puterea vinului pe care îl produceau coastele din Modena și că acesta era motivul cumpătărilor sale. De asemenea, este adevărat că vinurile cele mai faimoase ale Toscanei nu au niciun

grad de superioritate asupra celor din locurile noastre cele mai renumite din Principatul Modene. Însă aceasta nu este singura favoare pe care Providența a acordat-o acestui oraș; căci, în afara vinurilor excelente cu care se poate mândri, aerul său este foarte curat și foarte sănătos, iar apele sunt foarte dulci și salutare. Iar cel mai mare avantaj dintre toate și care contribuie cel mai mult la fericirea locuitorilor săi este faptul că a avut întotdeauna și speră că va mai avea întotdeauna drept conducători, prinți mari și excelenți.

Capitolul VI

Nu există alte persoane cărora exercițiul zilnic al corpului să le fie mai necesar pentru păstrarea sănătății decât prinților și marilor domni.

Dacă ceea ce a scris Hipocrate *lib. 3. De Dieta* este adevărat, și anume că aceasta este virtutea exercițiului fizic, că sănătatea constă în proporția justă dintre

Capitolul VI prezintă raportul între exercițiile fizice, tipul lor cât și intensitatea lor, astfel încât raportul dintre alimentație și exercițiile fizice să fie just și benefic pentru organism.

„Trebuie să vedem, spune el, dacă munca depășește cantitatea de alimente pe care o consumăm sau dacă alimentele depășesc exercițiul corporal pe care îl facem sau dacă unul este egal și proporțional cu celălalt; căci de fiecare dată când balanța se înclină în favoarea unuia, trebuie să ia naștere o boală, sănătatea neputând exista decât atunci când cele două sunt în proporții egale.” (Hipocrat)

tre le Travail & les Alimens ; „Il faut
 „voir dit-il , si le Travail surpasse la
 „quantité d'Alimens que l'on prend ,
 „on si les Alimens surpassent l'Exer-
 „cice corporel que l'on fait , ou bien si
 „l'un est égal , & proportionné à l'au-
 „tre ; car toutes les fois que l'un em-
 „porte la Balance , il faut qu'il en arri-
 „ve une Maladie : la Santé ne se trou-
 „vant que dans une égale Proportion
 „de l'un à l'autre. Si dis-je cela est vray ;
 „de même qu'il est nécessaire de prendre
 „tous les jours de nouveaux Alimens
 „pour l'entretien de notre Vie , & de no-
 „tre Santé ; il sera donc aussi nécessaire
 „de prendre de l'Exercice tous les jours
 „pour la même raison ; de peur que la
 „Proportion cessant entre les Alimens ,
 „& cet Exercice nécessaire , on ne tom-
 „be Malade. Si on prend trop de Travail ,
 „& pas assez de Nourriture , les Forces se
 „perdent , on est accablé : Si on prend
 „beaucoup de Nourriture , & qu'on fasse
 „peu d'Exercice les grossières Humeurs , ou
 „Excrémens s'amassent , les Maladies se
 „mitonnent au dedans de nous , sans
 „que nous y pensions , ou que nous le
 „sentions d'abord , & paroissent après
 „cela

cela tout d'un coup , souvent avec une
 violence qu'on a de la peine à réprimer.
 Il faut donc que la manière de Vie ,
 soit réglée & proportionnée à l'Exerci-
 ce que l'on fait , si on veut entretenir
 sa Santé ; mais il est nécessaire de com-
 mencer par prendre de la Nourriture &
 de laisser même commencer la Digestion ;
 car comme dit , Hipocrate dans ses A-
 phor. *Ubi fames , laborandum non est.*
 Un Estomac affamé ne peut s'appli-
 quer au Travail. Xénophon in *Pædia*
Cyri lib. 1. rapporte , que parmi les Per-
 ses on avoit un tel égard à la due pro-
 portion entre la Nourriture & le Travail
 qu'il avoient honte de cracher , ou de
 se moucher ; par ce que c'étoit pour
 eux une marque d'Intempérance dans
 le Manger & dans le Boire : ce qui
 est sans doute un reproche pour notre
 Siècle ou non seulement on se fait
 une étude de cracher , & de se moucher
 pour la Santé , dit-on , mais par l'usa-
 ge du Tabac , en poudre , en fumée , ou
 en machicatoires , nous exciteons & con-
 traignons continuellement , tant nos Na-
 rines , que notre Gorge à rejeter les Hu-
 meurs grossières , impures , & mal di-
 gérées

muncă și alimente: „Trebuie să vedem, spune
 el, dacă munca depășește cantitatea de alimente
 pe care o consumăm sau dacă alimentele
 depășesc exercițiul corporal pe care îl facem
 sau dacă unul este egal și proporțional cu
 celălalt; căci de fiecare dată când balanța se
 înclină în favoarea unuia, trebuie să ia naștere
 o boală, sănătatea neputând exista decât atunci
 când cele două sunt în proporții egale”. Vă
 spun că, dacă acest lucru este adevărat, la fel
 cum este necesar să se consume în fiecare zi
 noi alimente pentru a ne întreține viața și
 sănătatea, va fi deci la fel de necesar să se facă
 în fiecare zi exerciții, din același motiv; de
 teamă că, dacă proporția dintre alimente și
 acest exercițiu necesar nu va mai fi păstrată, ne
 vom îmbolnăvi. Dacă facem prea multă treabă
 și nu ne hrănim suficient, puterile se pierd,
 suntem frânți. În cazul în care consumăm
 multă hrană și facem puține exerciții, umorile
 dense sau excrementele se adună, bolile se
 instalează în interiorul nostru, fără ca, la
 început, să ne gândim la asta sau să le

simțim și, după asta, apar deodată, adesea cu o
 violență pe care ne este greu să o reprimăm.
 Trebuie deci ca modul de viață să fie reglat și
 proporționat cu exercițiile pe care le facem,
 dacă vrem să ne păstrăm sănătatea. Însă este
 necesar să începem prin a ne hrăni și chiar a
 lăsa să înceapă digestia, deoarece, cum spune
 Hipocrate în Aforismele sale, *Ubi fames,*
laborandum non est, „un stomac înfometat nu
 se poate apuca de muncă”. Xenofon in *Paedia*
Cyri lib. 1 povestește că unele persoane erau
 atât de preocupate de proporția corectă dintre
 hrană și muncă încât le era rușine să scuipe
 sau să-și sufle nasul, deoarece, pentru ele,
 aceasta era o marcă a excesului de mâncare și
 băutură. Acesta este, fără îndoială, un reproș
 pentru secolul nostru când, nu doar ne
 străduim să scuipăm și să ne suflăm nasul
 pentru sănătate, se spune, ci, prin folosirea
 tutunului, sub formă de pudră, fum sau pentru
 mestecat, stimulăm și constrângem mereu atât
 nările, cât și gâtul să elimine umorile dense,
 impure și rău digerate

gérées qui y peuvent être, & qui n'y ieroient pas si nous menions une Vie plus sôbre, & moins paresseuse. Car la Nature toujours attentive à ce qui nous peut-être utile, & même commode, a placé ailleurs d'autres Organes pour la Décharge des Excrémens solides ou liquides, & nous au contraire nous faisons de nos Narines, & de notre Bouche ce qu'elle fait de ces Organes là. Mais surtout les Princes ne pèchent que trop contre ce précepte d'Hipocrate; ce qui fait qu'ils sont si sujets à voir leur Santé presque toujours chancelante. Si donc l'Exercice du Corps est nécessaire à quelqu'un pour le bien de la Santé, c'est sans doute aux Princes, & aux Grands; & même il faudroit, à cause des Viandes trop exquisés, & trop nourissantes dont ils usent, que le Travail surpassât en eux la quantité d'Alimens qu'ils prennent, pour arriver à cette Proportion que demande Hipocrate. Il y a différentes sortes d'Exercice; mais ceux-là sont à préférer qui viennent d'un Principe intérieur. Platon dans *Timee* dit que, „Le meilleur de tous les „Mouvemens est celui qui se fait en soi-

„ même

„ même de soi-même : car il s'accorde „ mieux avec le Mouvement de l'Esprit „ & de toute la Personne, mais celui „ qui vient du dehors est le pire de tous. Être porté, par exemple, en Carosse, dans un Vaisseau, en Chaise; ou être frotté avec des Linges, &c. ce sont des Mouvemens, mais qui viennent d'un Principe extérieur; & ils ne peuvent jamais faire le bien qu'on doit attendre du Mouvement des Muscles; comme est celui de se promener, de courir, & autres qu'on peut donner à son Corps: car par un Exercice modéré du Corps, la Chaleur assoupie se réveille, la Circulation du Sang est excitée; il se fait une plus égale Distribution des Alimens dans toutes les parties; la Transpiration en est plus facile; & s'il y a quelques Obstructions dans les Viscères, ou dans les Vaisseaux du Sang elles se dissipent. Surquoi Celsus *lib. I. Cap. 2. Ignavia maturam senectutem, labor longam adolescentiam reddit*; en deux mots, La paresse avance la Vieillesse, & le Travail la retarde. Enfin on peut dire du Corps ce que Virgile dit de la Renommée,

Me-

care se pot găsi acolo și care nu ar exista dacă am duce o viață cumpătată și mai puțin leneșă. Căci natura, mereu atentă la ceea ce ne poate fi util și chiar comod, a plasat în altă parte alte organe pentru eliminarea excrementelor solide sau lichide, iar noi, dimpotrivă, facem din nări și din gură ceea ce face natura din acele organe. Dar mai ales prinții încalcă prea mult acest precept al lui Hipocrate, ceea ce face ca ei să-și vadă aproape întotdeauna sănătatea clatinându-se. Așadar, dacă exercițiul corpului este necesar cuiva pentru binele sănătății, fără îndoială acele persoane sunt prinții și nobilii. Și chiar ar trebui ca, din cauza cărnurilor prea fine și prea hrănitoare pe care le consumă, munca să depășească la ei cantitatea de alimente pe care le consumă, pentru a ajunge la acea proporție pe care o cere Hipocrate. Există diverse tipuri de exerciții, dar trebuie preferate cele care vin dintr-un principiu interior. Platon, în *Timeea*, spune că „cea mai bună dintre toate mișcărilor este cea care se face în sine

de către sine, căci se potrivește cel mai bine cu mișcarea spiritului și a întregii persoane, pe când cea care vine din exterior este cea mai rea dintre toate”. A fi plimbat, de exemplu, în trăsură, într-un vas, în scaun sau a fi fricționat etc., sunt mișcări, dar care vin de la un principiu exterior și nu pot niciodată face binele pe care trebuie să-l așteptăm de la mișcarea mușchilor, cum este cea de a se plimba, de a alerga și altele pe care le poate face corpul. Căci, printr-un exercițiu moderat al corpului, căldura adormită se trezește, circulația sângelui este stimulată, se realizează o distribuție egală a alimentelor în toate părțile corpului; transpirația se face mai ușor și, dacă există vreo obstrucție în viscere sau în vasele de sânge, aceasta dispare. Despre acest lucru, Celsus spune *lib. I. Cap. 2. Ignavia maturam senectutem, labor longam adolescentiam reddit*; în două cuvinte, lenea face bătrânețea să avanseze, iar munca o întârzie. În sfârșit, putem spune despre corp ceea ce Virgiliu spune despre renume:

Actualitatea exercițiilor fizice de întreținere și de recuperare este deosebit de actuală: Platon, în *Timeu*, spune că „cea mai bună dintre toate mișcărilor este cea care se face în sine de către sine, căci se potrivește cel mai bine cu mișcarea spiritului și a întregii persoane, pe când cea care vine din exterior este cea mai rea dintre toate”.

Mobilitate viget, vires acquirit eundo.

Le Prince donc à qui la Santé est chère, ne doit pas moins penser à faire tous les jours quelque Exercice qu'à prendre tous les jours sa Nourriture, la Promenade du Matin à jeun est très fort à recommander; mais il est meilleur de se promener à l'Air, & pendant que le Ciel est serain, ou qu'il ne fait point trop de Vent, que dans la Maison: Le soir aussi avant souper, on peut faire la même chose. C'est ainsi que se doit entendre Hipocrate, lorsqu'il dit; *Labores cibos praecedant*. Il y a certains Exercices qui conviennent plus aux Grands Seigneurs qu'aux autres; Ils peuvent aller à la Chasse, monter à Cheval, Dancer, &c. le Corps se trouve très bien de tout cela; & il s'en trouveroit encore mieux, si ces Exercices étoient plus fréquens. De toute Antiquité la Chasse a été l'Exercice des Princes, des leur plus tendre Jeunesse; & ce leur auroit été une honte s'ils n'eussent pas su tendre un Arc, tuer des Bêtes, tirer au Blanc, non seulement

ment assez juste, mais s'ils n'eussent pas même surpassé tous les autres dans ces Exercices. Nous lisons que Thétis donna Achilles à Chiron, pour qu'il lui apprît à chasser; de sorte que non seulement il tuoit les Bêtes dans les Forêts, mais il alloit aussi affronter les Sangliers, & les Animaux les plus féroces, jusques dans les Montagnes, & sur les Rochers les plus escarpez. Aussi étoit il un des plus Vaillans Guerriers qui fût au Siège de Troye: car on peut dire que la Chasse est comme les Elémens de la Discipline Militaire qu'il n'est pas permis aux Prince d'ignorer. La Chasse ayant donc des Avantages sans nombre, outre le Plaisir qu'on y prend, il est certain qu'elle entretient la Santé: & soit qu'on courre à Cheval, ou qu'à pied on suive les Bêtes jusques dans leur Repaires, à travers des endroits difficiles & entrecoupez de Bois ou de Rochers; il faut nécessairement que le Corps s'échauffe par les différens Mouvements qu'il est obligé de faire, & que les Humeurs qui envoient des Vapeurs à la Tête, à l'Estomac, ou ailleurs, soient aisément dissipées par la Transpiration. Ou-

Mobilitate viget, vires acquirit eundo.

Prin urmare, prințul, care ține la sănătatea sa, nu trebuie să se gândească mai puțin la a face în fiecare zi un exercițiu decât la a se hrăni în fiecare zi. Plimbarea de dimineață pe stomacul gol este foarte recomandată, dar este mai bine să se plimbe în aer liber și când cerul este senin sau când nu este prea mult vânt, decât în casă. Iar seara, înainte de masă, poate să facă același lucru. Astfel trebuie să-l înțelegem pe Hipocrate, atunci când spune *Labores cibos praecedant*. Sunt unele exerciții care se potrivesc mai bine marilor domni decât altor persoane; Ei pot merge la vânătoare, pot călări, dansa etc. Corpul se simte foarte bine făcând aceste lucruri și s-ar simți și mai bine dacă aceste exerciții ar fi mai frecvente. Încă din antichitate, vânătoarea a fost exercițiul prinților, chiar de la cea mai fragedă vârstă; și ar fi fost o rușine pentru ei dacă nu ar fi știut să țină un arc, să ucidă animale sălbatice, să tragă cu gloanțe oarbe, nu numai destul de

bine, ci dacă nu i-ar fi depășit pe toți ceilalți la aceste exerciții. Citim că Thetis i l-a încredințat pe Ahile lui Chiron, pentru ca acesta să-l învețe să vâneze, astfel încât nu numai că omora animalele sălbatice în păduri, ci chiar mergea să înfrunte mistreții și animalele cele mai feroce în munți și pe stâncile cele mai abrupte. De aceea a fost unul dintre cei mai curajoși războinici care au participat la asediul Troiei. Căci, putem spune că vânătoarea este precum elementele de disciplină militară pe care nici prinților nu le este permis să le ignore. Așadar, având nenumărate avantaje, în afară de plăcerea pe care o procură, este sigur că vânătoarea întreține și sănătatea; și, fie că alergăm pe cal, fie că urmărim pe jos animalele sălbatice până în bârloguri, traversând locuri dificile și întretăiate de păduri și de stânci, trebuie neapărat să ne încălzim corpul prin diferitele mișcări pe care acesta este obligat să le facă, iar toxinele care provocau tulburări la cap, stomac sau în altă parte, să fie împrăștiate cu ușurință prin transpirație.

Oare câți dintre politicienii actuali respectă un program minim de exerciții fizice, astfel încât asociat unei diete sănătoase și echilibrate să constituie premisele unei activități benefice pentru societate.

Mobilitate viget, vires acquirit eundo.

„Prin mișcare, trupul rămâne viguros și dobândește puteri, mergând.”

Labores cibos praecedant

„Mai întâi munca și apoi masa”

Outre l'Avantage de la Santé que procure la Chasse, cet Exercice est encore glorieux, & les Poëtes & autres Anciens Auteurs donnent de grandes Louanges à leur Heros pour avoir excellé à tirer de l'Arc. Virgile, par exemple, qui rapporte comme une des belles Actions d'Enée, que ce Prince tua sept Cerfs de sa propre Main, & à coups de Flèches sur les Côtes de la Mer de Lybie, pour ravitailler ses sept Vaisseaux. Domitien est loué par Martial des Bêtes, qu'il a tuées, & Gratian par Ausonius, pour avoir vaincu, & tué un Lion. L'Epitre écrite par Sidon Apollinaire sur ce sujet merite bien d'être lue. Il y représente Théodoric Roi des Goths comme un Prince très habile à la Chasse, & très adroit à tirer de l'Arc, & il dit, qu'après avoir fait publier une Partie de Chasse, il avoit coutume de s'y rendre portant lui-même son Arc à son côté, sans craindre de déroger à la Majesté de sa Personne Royale, & témoignant au contraire que c'étoit une chose trop efféminée que de prendre un Arc tout tendu de la Main d'un autre. Monter à Cheval est aussi un Exercice fort nécessaire.

cessaire aux Princes & aux Grands. Il faut leur apprendre de bonne heure à monter un Cheval, à se tenir dessus, & à en gouverner la Bride, non seulement avec Grace, mais avec une Force & une Adresse égales, pour n'être pas en danger; car il y a peu de Bucéphales, & les Chevaux n'ont pas coutume de flatter, ou de distinguer les Princes d'avec les autres. Quel Respect & quel Amour un Peuple ne conçoit il pas pour son Prince lorsqu'il le voit dans une Cérémonie publique, monter un Cheval fougueux, & tout écumanant; & le manier avec une Adresse égale à la Grace avec laquelle il le monte. C'est de là sans doute qu'est venue la Coutume, aussi bien parmi les Anciens que parmi nous, d'Elever aux Princes & aux Personnes distinguées des Statues Equestres. Le Mouvement du Cheval a de soi une certaine Concussion ou Secousse fort propre à Chasser, & à dissiper les Humeurs grossières qui voudroient s'établir & se fixer dans un endroit. J'ai autrefois traité un Homme qui avoit été quelque tems Maquignon, ou Marchand de Chevaux à Modene, & qui

En afară de avantajul sănătății pe care îl aduce vânătoarea, acest exercițiu este și glorios, iar poeții și ceilalți autori antichi aduc laude mari eroilor lor pentru că au excelat în trasul cu arcul. Virgiliu, de exemplu, povestește într-una dintre frumoasele acțiuni ale lui Aeneas că acest prinț a ucis șapte cerbi, cu mâna sa și cu lovituri de săgeți, pe coastele mării Libiei, pentru a-și aproviziona cele șapte nave. Domițian este lăudat de Marțial pentru fiarele pe care le-a ucis, iar Grațian de către Ausonius, pentru că a învins și ucis un leu. Epistola scrisă de Sidon Apollinar pe această temă merită să fie citită. Este reprezentat aici Teodoric, rege al goților, ca un prinț foarte abil la vânătoare și foarte dibaci la trasul cu arcul și autorul spune că, după ce a făcut publică o partidă de vânătoare, acest rege avea obiceiul să meargă la vânătoare ducându-și singur arcul alături, fără teamă că-și va pierde noblețea sa de persoană regală, și susținând, dimpotrivă, că era un lucru prea efeminat să iei arcul întins de mâna

altuia. A călări este, de asemenea, un exercițiu foarte necesar prinților și nobililor. Ei trebuie să învețe foarte devreme să se urce pe cal, să se țină în șa și să țină frâiele, nu doar cu grație, ci și cu o forță și o dibăcie egale, pentru a nu fi în pericol, căci sunt puțini Bucifali, iar caii nu au obiceiul să lingusească sau să deosebească prinții de alți oameni. Ce respect și ce dragoste are poporul pentru prințul său, atunci când îl vede la o ceremonie publică călărind un cal aprig și foarte furios și stăpânindu-l cu o abilitate egală cu grația cu care îl călărește. Fără îndoială, de aici a venit obiceiul, atât la antichi, cât și la noi, de a ridica prinților și persoanelor distinse statui ecvestre. Mișcarea calului are, de la sine, o anumită zguduitură sau scuturătură foarte potrivită pentru a elimina și a împrăstia umorile dense care ar vrea să se stabilească și să se fixeze într-un loc al organismului. Odinioară am tratat un bărbat care fusese o perioadă geambaș sau negustor de cai la Modena și căruia,

qui après une longue Fievre, causée par son Intempérance, & pour avoir en même tems bû trop d'Eaux, eût enfin la Rate & le ventre enflés, de sorte qu'on craignoit beaucoup l'Hydropisie pour lui; d'autant plus que quelques remèdes que l'on fit, son Ventre ne désemblait point. Je lui persuadai enfin de retourner à son premier Emploi de manier, & de dompter des Chevaux; il le fit, & recouvra sa première Santé: de sorte qu'il vit encore aujourd'hui. On ne peut donc rien recommander de plus utile aux Princes pour le bien de leur Santé que de monter souvent à Cheval: & Thomas Sydenham veut sur-tout qu'on le fasse dans les Maladies Chroniques. Que si cette sorte d'Exercice est un Remède curatif, il s'ensuit qu'il doit aussi en être un préservatif; car selon Hippocrate *lib. de Epid. Que facta tollunt ante facta fieri prohibent.* C'étoit autrefois une Coutume fort usitée pour les Rois d'être souvent à Cheval; comme ce l'est encore à présent pour ceux de Perse de donner Audience aux Ambassadeurs à Cheval. Quand à celle de monter sur des Chariots de Triomphe,

omphe, & de les conduire eux même, cela est entièrement hors d'usage.

Ce n'est pas que le Cheval n'ait aussi son incommodité; car si l'on a les moindres Dispositions du Monde à la Goutte, à la Pierre, ou à quelque autre Incommodité de la Vessie que ce soit, il est très nuisible d'être souvent à Cheval; ce qui fait dire à Hippocrate *lib. De Aere, Aquis, & Locis*, que les Scythes étoient sujets à la Goutte Sciaticque, parce qu'ils étoient continuellement à Cheval. Il dit aussi que l'on peut devenir Impuissant à cause de la trop fréquente Concussion des Reins & des Vaisseaux Spermatiques, ce qui produit aussi très souvent des Gonorrhées. Mais si l'on prend cet Exercice avec modération, sur des Chevaux dociles, & qui aillent le Pas, dont il ne manque jamais aux Grands; il n'est pas d'un petit avantage pour la Santé; étant un Exercice, dit Galien, *lib. 2. de Valetud. tuenda cap. 8.* mêlé de Travail, & de Mouvement, car un Homme qui est à Cheval, a presque toujours ses Muscles tendus, & comme entretenus dans une continue Harmonie. C'est ce qui rend

E

et

după o febră îndelungată, cauzată de exces și de faptul că băuse, în același timp, prea multă apă, i se umflase splina și abdomenul, astfel încât se bănuia că suferea de hidrofizie, cu atât mai mult cu cât, în ciuda câtorva tratamente pe care le-a urmat, abdomenul său nu se dezumfla deloc. În final, l-am convins să se întoarcă la prima sa slujbă, de a conduce și de a îmblânzi caii, ceea ce a făcut și și-a recăpătat sănătatea, astfel încât trăiește și astăzi. Prin urmare, nu se poate recomanda nimic mai util prinților, pentru binele sănătății lor, decât să urce cât mai des pe cal. Iar Thomas Sydenham vrea ca acest lucru să îl facă mai ales cei cu boli cronice. Iar dacă acest tip de exercițiu este un remediu curativ, rezultă că el trebuie să fie și unul preventiv, căci, după Hippocrate *lib. de Epid. Qui facta tollunt ante facta fieri prohibent*, a urca deseori pe cal era odinioară un obicei foarte folosit de regi, cum este și în prezent pentru cei din Persia să acorde atenție ambasadiorilor călare.

Cât despre a urca pe care de triumf și a le conduce singuri, acest obicei a dispărut complet.

Asta nu înseamnă că nu are și calul inconveniente sale; căci, dacă ești cătuși de puțin predispus la gută, piatră sau orice altă boală a vezicii, este foarte dăunător să te urci des pe cal. Acest lucru îl determină pe Hippocrate să spună *lib. De Aere, Aquis et Locis* că sciții erau predispuși la guta sciatică pentru că erau mereu călare. El mai spune că poți deveni impotent din cauza zdruncinăturii prea frecvente a rinichilor și a vaselor spermatice, ceea ce, foarte des, produce și gonoree. Dar dacă acest exercițiu se practică cu moderație, pe cai blânzi și care merg la pas, de care nobilii nu duc lipsă niciodată, reprezintă un avantaj important pentru sănătate, fiind un exercițiu, spune Galenus, *lib. 2. de Valetud. Tuenda cap. 8.*, compus din muncă și mișcare, căci un bărbat care este călare are aproape tot timpul mușchii încordați și în armonie. Iată de ce acest

Qui facta tollunt ante facta fieri prohibent

„Cei care renunță la faptele, le interzic înainte de a fi făcute”

98 *P'Art de Conserver*

cet Exercice si propre à augmenter la Chaleur naturelle, diminuer les Humeurs, fortifier l'Estomac, & enfin à purger & à la subtiliser les Organes des Sens: d'où vient que Trallien le recommande pour la Surdité, & les Maux de Tête.

On croit aussi que l'Exercice d'aller à Cheval grossit les Jambes; & Suetone, dit que les Medecins de Germanicus lui conseillèrent de monter souvent à Cheval, parce qu'on lui reprochoit quelquefois qu'il avoit les Jambes fort menües: & je suis assez porté à croire la Vérité de cette Observation; car, les Jambes travaillent beaucoup à l'Etrier, & il faut que ceux qui ont accoutumé d'être à Cheval aient toujours les Muscles & les Fibres des Jambes dans une continuelle tension; & ainsi le Sang que fournissent les Arteres y étant retenu plus long tems, & ne pouvant pas facilement remonter par les Veines, ces Parties la font mieux nourries, & augmentent en grosseur. Il arrive la même chose dans toutes les Parties qui sont aussi plus exercées que les autres; & cela paroît dans les Boulangers & Pâtisiers, qui ont

la Santé des Princes, &c. 99

ont ordinairement des Mains plus grosses, & plus charnues que les autres Hommes. *Exercitium*, dit Avicenna, *membrum amplificat*. A moins donc que le Prince ne sente quelque incommodité dans les Reins, ou dans les Jointures, il doit de tems en tems monter à Cheval, s'accoutumer à cet Exercice, & le prendre modérément & avec mesure, selon le besoin de sa Santé; afin que s'il est après cela obligé d'aller à quelque Expedition de Guerre, il ne se trouve pas embarrassé, ou incommodé du Cheval.

Il y a encore un autre Exercice fort convenable aux Princes, & qui répond très bien à notre dessein, quoiqu'ils ne le prennent souvent que pour leur plaisir; c'est la Dance & le Bal. C'est un Exercice qui n'étant pas continu, mais alternatif ne peut pas fatiguer beaucoup, & qui néanmoins est capable de leur procurer les mêmes avantages que les autres Exercices, à savoir, de ranimer les Esprits, & la Chaleur Vitale; & de rendre le Corps agile, & les Membres plus prompts dans l'exécution de leur Fonctions Naturelles. Il

E 2 cit

exercițiu este atât de potrivit pentru a crește căldura naturală, a diminua umorile, a fortifica stomacul și, în sfârșit, a curăța și a face organele de simț mai fine. De aceea, Trallien îl recomandă pentru surditate și pentru durerile de cap.

De asemenea, se crede că exercițiul călăriei îngroașă gambele, iar Suetonius spune că medicii lui Germanicus îl sfătuiau pe acesta să urce mai des pe cal deoarece i se reproșa uneori că avea picioarele foarte subțiri. Și eu sunt destul de inclinat să cred această observație, căci picioarele lucrează mult la urcatul în scară și trebuie ca cei care au obiceiul de a călări să aibă tot timpul mușchii și fibrele gambelor încordate; astfel, sângele pe care îl trimit arterele fiind reținut mai mult timp în gambe și neputând să urce ușor prin vene, aceste părți ale corpului sunt mai bine hrănite și cresc în grosime. Același lucru se întâmplă în toate părțile corpului care sunt mai supuse la efort decât celelalte și apare la brutari și la patiseri

care au de obicei mâinile mai groase și mai carnoase decât ceilalți oameni. *Exercitium*, spune Avicenna, *membrum amplificat*. Așadar, numai dacă prințul nu simte vreo jenă la rinichi sau la încheieturi, el trebuie să se urce din când în când pe cal, să se obișnuiască cu acest exercițiu și să-l practice moderat și cu măsură, după nevoile sănătății sale, pentru ca, în cazul în care este obligat să meargă în vreo expediție de război, să nu se simtă încurcat sau incomodat de cal.

Mai există încă un exercițiu foarte potrivit pentru prinți și care răspunde foarte bine scopului nostru, deși adesea nu este făcut decât pentru plăcere. Este vorba despre dans și bal. Acesta este un exercițiu care, nefiind continuu, ci alternativ, nu poate să obosească mult și care, totuși, este capabil să le aducă aceleași avantaje ca și celelalte exerciții, și anume să reînvie fluidele și căldura vitală și să facă trupul mai sprinten și membrele mai prompte în executarea funcțiilor lor naturale. Este

Exercitium membrum amplificat

„Exercițiul amplifică piciorul.”

est assez ordinaire aux Grands, lorsqu'ils sont encore jeunes d'apprendre à danser, afin que lorsqu'ils sont plus âgés ils fassent voir de la Grace, & de la Majesté dans tous les Mouvements de leur Corps: & ce seroit une chose autant inouïe que honteuse de voir un Prince, ou un Grand Seigneur qui ne sût pas accorder le Mouvement de ses Piés & de ses Jambes aux Sons & à la Cadence de la Musique. Herodote nous dit là dessus, que la Fille de Clisthène, Tiran des Sicioniens, nommée *Agaristia*, fut refusée en Mariage à Hipoclide Seigneur Athenien, parce qu'il avoit dansé grossièrement, & sans Méthode. Scipion prenoit beaucoup de plaisir à la Dance, même dans un Age assez avancé; & comme Senèque le représente dans son *Traité De la Tranquillité de l'Âme*, il agitoit au Son des Instrumens ce même Corps qui avoit fait tant de belles Actions Militaires, & Triomphé tant de fois, non pas avec des Mouvements mols, efféminés, & lascifs; mais à la manière des Anciens dans leur Fêtes, & dans leurs Jeux Publics, on le voyoit sauter & danser d'une manière

Vi-

Virile, qui ne pouvoit que lui faire honneur, quand même ses Ennemis l'auroient vu faire. Je ne rapporterai pas ici les Avantages de la Dance dont Lucien fait le dénombrement, en écrivant contre Craton qui désapprouvoit cet Exercice; l'appelant efféminé, & indigne de l'Homme. Il est certain que les deux plus grands, comme les plus ordinaires, sont la satisfaction de l'Esprit, & la Santé du Corps; & l'on y peut ajouter celui-ci, que la Dance instruit un Prince, & un Homme de Guerre, à se servir de ses Armes, & à combattre courageusement à la Tête de son Armée. Nous lisons d'Epaminondas Capitaine des Thébains, que la Dance étoit un de ses Plaisirs, croyant que par là il acqueroit l'Agilité du Corps, & qu'il en devenoit plus propre au Combat. Homère nous fait remarquer, dans la Guerre de Troie, Merion Prince de Crète combattant avec une Dexterité, & comme une Cadence de Corps qui lui fit enfin donner le surnom de Danceur, tant par les Grecs que par les Troyens. Savoir monter à Cheval, & danser, sont donc particulièrement pour les

E 3 Prin-

destul de obîșnuit, la nobili, atunci când sunt încă tineri, să învețe să danseze pentru ca, atunci când vor fi mai în vârstă, să arate grație și maiestate în toate mișcările corpului. Și ar fi un lucru pe cât de nemaiauzit, pe atât de rușinos să vezi un prinț sau un mare domn care nu știe să-și potrivească mișcările picioarelor și gambelor sale cu sunetele și cadența muzicii. Cu privire la acest lucru, Herodot ne spune că fiica lui Clisthene, tiran al sicionienilor, numită *Agaristia*, nu a fost dată în căsătorie lui Hipoclid, domn din Atena, deoarece acesta dansase în mod grosolan și fără metodă. Lui Scipio îi plăcea foarte mult să danseze, chiar la o vârstă destul de înaintată; și, așa cum îl prezintă Seneca în tratatul său *Despre liniștea sufletului*, el își agita, în sunetul instrumentelor, același corp care făcuse atâtea acțiuni militare frumoase și triumfase de atâtea ori, nu cu mișcări moi, efeminate și lascive, ci, ca și anticii la sărbători și la jocurile publice, îl vedeam sărind și dansând într-un mod viril

care nu putea decât să-l onoreze chiar și în ochii dușmanilor. Nu voi menționa aici avantajele dansului, pe care le enumeră Lucian, scriind împotriva lui Craton, care dezaproba acest exercițiu, numindu-l efeminat și nedemn de bărbat. Cert este că cele două avantaje, cele mai mari, ca și cele mai obișnuite, sunt satisfacția spiritului și sănătatea corpului. Și îl putem adăuga pe acesta, și anume că dansul învață un prinț și un om de război să se servească de arme și să lupte cu curaj în fruntea armatei sale. Citim despre Epaminondas, conducător al tebanilor, că dansul era una dintre plăcerile sale, crezând că prin asta dobânda agilitatea corpului și devenea mai stăpân pe el în luptă. Homer ne atrage atenția, în Războiul Troiei, asupra lui Merion, prinț al Cretei, care se lupta cu o dexteritate și avea o cadență a corpului care, într-un final, i-a adus porecla de Dansatorul, atât din partea grecilor, cât și a troienilor. A ști să te urci pe cal și să dansezi sunt, așadar, în special pentru prinți

Princes, & les Grands Seigneurs, les premiers Elémens de l'Art Militaire; & il faut que ceux sur tout, qui sont nez pour commander, ne les ignorent pas.

Etre porté dans une Chaise n'est rien du tout, comparé aux Exercices dont nous venons de parler: Cependant en tant qu'il y a Mouvement quelque petit qu'il soit, cela est encore meilleur, que de demeurer toujours simplement assis ou debout, & dans une même Posture, ce qui doit diminuer plutôt les Forces, que de les augmenter. Lorsque nous sommes toujours dans une même Posture, les Muscles des Jambes & des Cuisses se meuvent toujours de la même manière, & rien n'engendre plus vite les Varicelles dans les Jambes: ce qui fait dire à Juvenal, *Varicosus fiet Haruspex*, parce que les Devins étoient long tems dans une même Posture; en faisant leurs Observations. La Navigation est quelque fois salutaire; mais plus encore sur Mer & fort près de Terre, que non pas sur les Rivières, ou sur les Etangs. *Naviger près de Terre*, & se promener au Bord de la Mer, étoit un Proverbe grec, que Plutarque rapporte dans ses *Propos* de

de Table. La Promenade est un Exercice qui est fort recommandé par Hippocrate lib. 2. de *Diaeta*; particulièrement celle du Matin. Phèdre dans *Platon*, de l'Avis de son Medecin Acumenus, préféroit la Promenade sur un Lieu un peu élevé, hors de la Ville; à celle qu'il auroit pu faire dans les Jardins au dedans; parce que l'Air étoit, disoit-il, plus pur à quelque distance de la Ville.

Le Jeu de Paume, si usité par mi les Anciens, est recommandé par Galien dans plusieurs endroits de ses Ouvrages; & nous le voyons encore en usage parmi nous: Les Empereurs Romains ne se faisoient aucune peine de s'exercer publiquement à ce Jeu; au rapport de tous les Auteurs de leur temps: Suétone nous dit, que l'Empereur Vespasien, qui a toujours joui d'une Santé parfaite jusqu'à un Age très avancé, jouoit fort souvent à la Paume. Eutrope nous apprend qu'Antonin, aussi Empereur, a souvent paru parmi les Athlètes. Enfin Catarinus d'Avila rapporte que Gustave Adolphe, ce fameux Guerrier, qui se faisoit un Jeu des plus grandes Victoires,

D 4

jouoit

si pour les mair domni, primele elemente ale artei militare. Si ar trebui ca mai ales aceia care sunt născuți pentru a comanda să nu le ignore.

Să fii purtat într-un scaun nu înseamnă absolut nimic în comparație cu exercițiile despre care tocmai am vorbit. Totuși, ca mișcare, oricât de mică ar fi ea, acest lucru este mai bun decât a rămâne tot timpul așezat sau în picioare și în aceeași poziție, ceea ce mai degrabă diminuează puterile, decât le întărește. Atunci când ne păstrăm tot timpul aceeași poziție, mușchii gambelor și ai coapselor se mișcă mereu în același mod și nimic nu provoacă mai repede varicele la gambe, ceea ce îl face pe Juvenal să spună, *Varicosus fiet Haruspex*, pentru că ghicitorii stăteau mult timp în aceeași poziție, făcându-și observațiile. Navigarea este, uneori, salutară, dar mai mult pe mare și foarte aproape de pământ, decât pe râuri sau pe lacuri. *Navigați aproape de țărm și plimbați-vă pe malul mării*, era un proverb grec, pe care Plutarh îl menționează în

discuții la masă. Plimbarea este un exercițiu foarte recomandat de Hipocrate lib. 2. de *Diaeta*, în special cea de dimineață. Fedru, în *Platon*, la recomandarea medicului său Acumenus, prefera plimbarea pe un loc puțin mai înalt, în afara orașului, celei pe care ar fi putut să o facă în grădinile din oraș, pentru că aerul este, spunea el, mai curat la o oarecare distanță de oraș.

Oina, acest joc cu mingea, atât de popular la antici, este recomandat de Galenus în mai multe locuri din operele sale și îl vedem încă practicat și astăzi. Împărații romani nu își făceau nicio problemă să practice în public acest sport, după cum spun toți autorii din vremea lor. Suetonius ne spune că împăratul Vespasian, care s-a bucurat mereu de o sănătate perfectă până la o vârstă foarte înaintată, juca deseori acest joc. Eutropiu ne spune că Antonin, și el împărat, a apărut adesea printre atleți. În sfârșit, Catarinus d'Avila povestește că Gustave Adolphe, acest războinic faimos, pentru care cele mai mari victorii erau un joc, încă

Varicosus fiet Haruspex.

„Cel care face varice va deveni cititor în stele.”

Mai mult ca niciodată sunt relevate tradițiile ce ne sunt familiare pentru noi, dar care nu le mai punem în evidență. Oina, acest joc cu mingea, atât de popular la antici, este recomandat de Galenus în mai multe locuri din operele sale și îl vedem încă practicat și astăzi. Împărații romani nu își făceau nicio problemă să practice în public acest joc, după cum spun toți autorii din vremea lor. Suetonius ne spune că împăratul Vespasian, care s-a bucurat mereu de o sănătate perfectă până la o vârstă foarte înaintată, juca deseori acest joc. Eutropiu ne spune că Antonin, și el împărat, a apărut adesea printre atleți. În sfârșit, Catarinus d'Avila povestește că Gustave Adolphe, acest războinic faimos, pentru care cele mai mari victorii erau un joc, încă se juca cu mingea după marile bătălii câștigate, acoperit de sânge și de praf și în văzul tuturor căpitanilor și ofițerilor din armata sa.

104 *L'Art de Conserver*

jouoit encore au Balon après de grandes Batailles gagnées, tout couvert de Sang & de Poussière, & à la vue de tous les Capitaines, & Officiers de son Armée. Mais on peut apprendre par un seul Exemple combien un Exercice modéré est avantageux à l'entretien de la Santé, puisque même il a été trouvé excellent, pour prolonger la Vie d'un Homme presque toujours Malade. Cet Exemple est d'Herodicus, ce célèbre Inventeur de la Médecine qui enseigne à conserver la Santé par l'Exercice Corporel. On le tournoit ordinairement en Proverbe pour marquer un Valetudinaire perpétuel; & cependant, par le moyen de ce Secret qu'il inventa, il sut prolonger sa vie jusqu'à un Siècle, & au delà.

Entre les Exercices du Corps, l'usage des Plaisirs de Venus est à bon droit conté pour un; il faut néanmoins qu'il soit légitime. Mais il n'y faut pas peu de Prudence, car si on en prend trop, il affoiblit le Corps, & ébranle même toute l'Oéconomie de l'Âme: mais si l'on se tient dans de justes bornes, alors il est très utile; il ranime les Esprits, & leur don-

la Santé des Princes, &c. 105

donne plus de Vivacité. Celsus a sur ce sujet une très belle Sentence; „L'Amour, &c. Venerien, dit il, ne doit être ni trop craindre ni trop désirer; le trop affoiblit, la juste proportion seule réveille les Esprits. N'y ayant donc rien de plus méssant à un Prince qui doit commander aux autres que de garder le Célibat; & les Sujets, n'ayant rien plus à cœur que de voir la Couronne supportée par un grand nombre d'Heritiers, il faut qu'un bon Prince, pour le bien de ses Peuples, aussi tôt qu'il a atteint l'Âge compétant soit marié; mais aussi, qu'il soit modéré dans l'usage qu'il en fait, pour ne pas nuire à sa Santé. La Réponse de Lycurgue ne déplaira peut être pas au Lecteur; quoiqu'elle convienne encore plus aux Princes qu'à aucune autre sorte de Personnes; Je la mettrai ici: ce Grand Homme, l'un des sept Sages de la Grèce, étant interrogé pourquoi il avoit mis au nombre de ses Loix; „Que le Mariage ne couchât pas toujours avec sa femme, mais qu'ils se séparassent quelquefois, pendant un intervalle de quelques jours? Répondit; Qu'il l'avoit fait „pour

se joindre avec la femme après les batailles gagnées, acoperit de sânge și de praf și în văzul tuturor căpitanilor și ofițerilor din armata sa. Dar putem să ne dăm seama dintr-un singur exemplu cât de avantajos este un exercițiu moderat pentru întreținerea sănătății, deoarece acesta a fost considerat excelent chiar pentru a prelungi viața unui om aproape întotdeauna bolnav. Acest exemplu ne vine de la Herodicus, celebru inventator al medicinei, care ne învață să ne păstrăm sănătatea prin exercițiul corporal. Era menționat de obicei în proverbe pentru a marca un bolnăvicios perpetuu și totuși, prin intermediul acestui secret pe care l-a inventat, și-a prelungit viața până la un secol și chiar mai mult.

Între exercițiile corpului, practicarea plăcerilor lui Venus își are locul său, dar trebuie totuși să fie legitimă. Însă este necesară multă prudență pentru aceasta, căci, dacă se practică prea mult, slăbește corpul și zguduie toată structura sufletului. Dar dacă te păstrezi în limite normale, atunci este foarte utilă; reînvie fluidele și le dă mai multă

vivacitate. Celsus are, pe această temă, o maximă foarte frumoasă: „Actul erotic, spune el, nu trebuie să fie nici prea temut, nici prea dorit; prea mult, slăbește, numai proporția justă trezește fluidele”. Nefiind deci nimic mai deplasat pentru un prinț care trebuie să-i conducă pe ceilalți decât să păstreze celibatul, iar supușii, nedorind nimic mai mult decât să vadă coroana susținută de un număr mare de moștenitori, trebuie ca un bun prinț, pentru binele poporului său, imediat ce a atins vârsta potrivită, să se căsătorească; dar, de asemenea, trebuie să fie moderat în a-și trăi viața de familie, pentru a nu dăuna sănătății. Răspunsul lui Lycurgue nu-i va dispăcea poate cititorului, deși îi va conveni mai mult prințului decât oricărei alte persoane. Îl voi cita aici: acest mare om, unul dintre cei șapte înțelepți ai Greciei, fiind întrebat de ce pusese la număr, pe lângă legile sale, pe aceasta: „Bărbatul să nu se culce întotdeauna cu femeia lui, ci să se despartă uneori, pentru o perioadă de câteva zile”? a răspuns că „a făcut-o din

„pour trois Raisons ; la Première, afin
 „que les Hommes en fussent plus ardens
 „n'étans pas toujours comme attrachez à
 „la Ceinture de leurs Femmes : La Se-
 „conde, afin que l'Amour qui s'assoupit
 „quelquefois entre les Personnes Mariées
 „pût être réveillé de tems en tems : & la
 „Dernière, afin que les Enfans qui vien-
 „droient fussent plus robustes & plus
 „vifs. L'usage des Plaisirs Vénériens
 „produit & excite la Circulation du
 „Sang ; ce qui paroît par l'Enflure des
 „Vaisseaux, dont les Femmes de l'Anti-
 „quité sembloient avoir une entière
 „connoissance par la Coutume qu'elles
 „avoient de prendre avec un fil la me-
 „sure du Col d'une Vierge nouvellement
 „Mariée avant qu'elle entrât dans le Lit
 „Nuptial auprès de son Mary ; de le me-
 „surer encore le Lendemain matin avec le
 „même fil ; & si la première mesure se
 „trouvoit alors trop courte, & ne pouvoit
 „faire le tour de tout le Col, de témoi-
 „gner par des Mouvements & des Cris
 „de joye que de Fille elle avoit été faite
 „Femme. C'est à cette Coutume que Catul-
 „le fait allusion dans les vers suivans, au
 „sujet des Noces de Thétis & de Pélee.

Non

*Non illam nutrix oriente luce revisens
 Hesterno poterit collum circumdare filo.*

CHAPITRE SEPTIEME.

*Que l'Ordre renversé du Sommeil
 & des Veilles, du Jour & de
 la Nuit, si fort en usage à la
 Cour, & dans les Maisons
 des Grands, est tres con-
 traire à leur Santé.*

O n ne doit pas s'étonner de voir
 souvent les Princes & les Person-
 nes de Qualité malades, ou d'une Santé
 foible ; puisqu'ils ne péchent pas seule-
 ment contre un des Préceptes qui sont
 nécessaires à observer pour la Conser-
 vation de la Santé ; mais contre tous
 tout à la fois. Il y a beaucoup plus à
 s'étonner qu'ils ne soient pas encore,
 & plus souvent, & plus dangereuse-
 ment malades ; tant ils s'écartent de la
 commune manière de vivre de tout
 le Monde ; en sorte qu'il paroît comme
 leur être naturel de se distinguer des

E 6 au-

trei motive: primul, pentru ca bărbații să fie
 mai înflăcărați, nefiind tot timpul legați de
 centura soțiilor lor; al doilea, pentru ca
 dragostea, care adoarme uneori între
 persoanele căsătorite, să poată fi trezită din
 când în când; și ultimul, pentru ca copiii care
 vor veni să fie mai viguroși și mai vioi”.
 Practicarea plăcerilor lui Venus produce și
 stimulează circulația sângelui, ceea ce se
 manifestă prin umflarea vaselor, lucru pe care
 femeile din antichitate păreau să-l cunoască
 foarte bine prin obiceiul pe care îl aveau, de a
 măsura cu un fir gâtul unei fecioare proaspăt
 căsătorite, înainte ca aceasta să intre în patul
 nupțial lângă soțul ei, și de a-l măsura din nou
 a doua zi dimineața, cu același fir; dacă prima
 măsură era prea scurtă și nu putea să
 înconjoare întregul gât, ele puteau dovedi, prin
 mișcări și strigăte de bucurie, că fata devenise
 femeie. La acest obicei face aluzie Catulla în
 versurile următoare, pe tema nunții lui Thetis
 și a Peleci.

*Non illam nutrix oriente luce revisens
 Hesterno poterit collum circumdare filo.*

Capitolul VII

*Despre faptul că ordinea inversată a somnului
 și a stărilor de veghe, a zilei și a nopții, atât de
 frecventă la curte și în casele nobililor, se
 opune sănătății acestora.*

Nu trebuie să ne mire faptul de a vedea
 deseori prinți și persoane de rang înalt bolnavi
 sau cu o sănătate precară, deoarece aceștia nu
 încalcă numai unul dintre preceptele care sunt
 necesare pentru păstrarea sănătății, ci pe toate
 în același timp. Trebuie să ne mire mai mult
 faptul că nu sunt și mai des și mai grav
 bolnavi, atât de mult se îndepărtează de
 maniera obișnuită de a trăi a întregii lumi,
 încât pare că stă în însăși ființa lor naturală să
 se deosebească de

Capitolul VII prezintă un fapt al sănătății interesant și deosebit de actual – cel al
 igienei somnului necesar pentru desfășurarea unei activități normale.

Non illam nutrix oriente luce revisens Hesterno poterit collum circumdare filo.

„Doica văzând-o în zori, nu-i va putea măsura gâtul cu firul din ajun.”

108 *L'Art de Conserver*
autres par là; de même que les Planètes dont la nature est de suivre un Cours opposé à celui de la Multitude des autres Etoiles; comme Ovide le remarque dans ses Métamorphoses, où il fait parler ainsi le Soleil de soi-même;

*Nitor in adversum, nec me, qui caetera, vincit
Impetus, & rapido contrarius evohor orbi.*

Mais s'ils commettent quelque faute dans l'usage des choses contraires à la Nature, c'est sans doute en renversant comme ils font l'ordre des Veilles & du Sommeil: car les Princes & les Gens de Qualité dorment ordinairement lorsque tout le reste des Hommes veille, & est occupé à l'Ouvrage; & ils veillent lorsque non seulement les Hommes, mais encore les Animaux sur la Terre, & les Poissons dans les Eaux sont ensevelis dans un profond Sommeil. Or s'il y a quelque chose de bon à attendre de cette Règle renversée de veiller la Nuit, & de dormir le Jour, qui est si opposée aux Loix de la Nature,

109 *la Santé des Princes, &c.*
ture, j'en laisse les Princes, & les Grands Seigneurs entièrement les Juges. Pour moi je crois qu'il est assez évident de cet ordre que nous voyons établi, que la Nuit est destinée au Repos, & au Sommeil; & le Jour à veiller, & à travailler. En effet lorsque nous voulons dormir, n'empêchons nous pas autant que nous pouvons la Lumière de pénétrer où nous sommes? Car la Lumière de sa Nature attire les Esprits du dedans au dehors, & les tient éveillés; au lieu que les Ténèbres excitent le Sommeil, en repoussant les Esprits au dedans: ce qui nous est marqué par cet Oracle d'Hipocrate *lib. 1. de Dieta. Lux Orco, tenebrae Jovi, lux Jovi, tenebrae Orco.* Ce n'est donc pas sans raison qu'Hésiode a dit dans sa *Teogonie*, „que le Sommeil est Fils de la Nuit, „la Nuit du Microcosme, & les Veilles „sont celles du Jour. Il faut dormir la Nuit, & Veiller le Jour, a dit autrefois Hipocrate *lib. prognost.* Sur quoi Galien, expliquant ce passage, dit, que du tems d'Hipocrate il n'y avoit pas une chose ordonnée par la Nature, & une autre par la Coutume; mais à présent

de ceilalți prin acest lucru; la fel ca și planetele a căror natură este să urmărească un curs opus celui al mulțimii celorlalte stele, cum remarcă Ovidiu în *Metamorfozele* sale, în care face soarele să vorbească astfel despre el însuși:

Nitor in adversum, nec me, qui caetera, vincit

Impetus et rapido contrarius evohor orbi.

Dar dacă comit vreo greșeală în folosirea lucrurilor contrare naturii, aceasta este, fără îndoială, inversarea, cum fac ei, a stărilor de veghe și a somnului; căci prinții și oamenii de rang înalt dorm de obicei atunci când tot restul oamenilor sunt treji și sunt ocupați cu munca și veghează atunci când nu doar oamenii, ci și animalele de pe pământ și peștii din ape sunt cufundați într-un somn profund. Or, dacă este vreun lucru bun în această regulă întoarsă de a sta de veghe noaptea și de a dormi ziua, care este atât de opusă legilor naturii, îi las doar pe prinți și pe

marii domni să judece. În ceea ce mă privește, cred că este destul de evident din această ordine pe care o vedem stabilită, că noaptea este destinată odihnei și somnului, iar ziua stării de veghe și muncii. Într-adevăr, atunci când vrem să dormim, nu facem tot ce putem pentru ca lumina să nu intre în locul unde ne aflăm? Căci lumina, prin natura sa, atrage fluidele din interior spre exterior și le ține treze, pe când întunericul îndeamnă la somn, împingând fluidele în interior, ceea ce ni se arată prin acest Oracol al lui Hipocrate *lib. 1. De Dieta. Lux Orco, tenebrae Jovi, lux Jovi, tenebrae Orco.* Așadar nu degeaba a spus Hesiod în *Teogonia* că „somnul este fiul nopții, noaptea a microcosmosului, iar veghea este fiica zilei”. *Trebuie să dormi noaptea și să stai treaz ziua*, a spus altă dată Hipocrate *lib. prognost.* Despre acest lucru, Galenus, explicând acest pasaj, spune că în vremea lui Hipocrate nu exista un lucru ordonat de natură și un altul de obișnuință, dar în prezent

*Nitor in adversum, nec me, qui caetera, vincit
Impetus et rapido contrarius evohor orbi.*

„Procedez invers; iar asaltul contrar orbitei terestre repezi care învinge celelalte planete pe mine nu mă antrenează.”

Lux Orco, tenebrae Jovi, lux Jovi, tenebrae Orco

„Lumina pentru Orcus (zeul infernului, morții), întuneric pentru Jupiter; lumina pentru Jupiter, întuneric pentru Orcus”).

sent les Riches font tout le contraire, soit en dormant le Jour, & veillant la Nuit; soit en tombant dans d'autres Exces non moins nuisibles. Seneca investive tres fort contre cette mauvaise Coutume de faire le Jour de la Nuit, & la Nuit du Jour. „Nous avons, dit-il, des Antipodes dans la Ville. Il est donc certain que cette pernicieuse Coutume est fort ancienne, mais il est également certain qu'elle sera toujours condamnée, quoique toujours suivie.

Parmi les Grecs, les Egyptiens, & les Romains, c'étoit l'usage des Grands de passer la plus grande partie de la Nuit sans dormir, à souper avec leur Amis: c'est ce que les Poëtes & les autres Auteurs contemporains nous apprennent. Ils dinoient tres peu, & en particulier avec leur Familles, ou bien se contentoient le Matin d'un léger Déjeuner, & puis le Soir ils soupoient splendidement avec leurs Amis, couchés sur des Lits. Coutume que les Juifs prirent des Romains auxquels ils étoient assujettis, apparemment pour leur plaisir. D'où l'on doit inférer que Notre Sauveur, à son dernier Souper avec

avec ses Disciples, étoit couché sur un Lit: quoique les Peintres ignorans de l'Antiquité, à qui il a toujours été permis d'oser ce qu'ils ont voulu, le représentent assis à Table, à la place la plus honorable; car s'il eut été effectivement assis, comment St. Jean eût-il pu dormir, ou reposer sur son Sein? Et comment Marie Magdalene eût-elle pu laver ses Piés se tenant derrière, lorsqu'il soupa chez Lazare en Bethanie, s'il n'avoit été couché? C'est ce qu'ont fort bien démontré Fulvius Ursinus lib. De Triclinio par un Ancien Marbre trouvé à Padoue; & Octavius Ferrarius dans un savant Ouvrage qu'il a fait De re Vestiaria. On voit dans ces Auteurs une figure en Taille douce d'un de ces Lits. Il y en avoit ordinairement trois un au haut, & les deux autres aux deux côtés de la Table, capables de tenir un grand nombre de Conviez, & l'on voyoit un Espace au milieu pour ceux qui servoient; ce qui donna sans doute occasion à Horace de faire ce Vers,

Saepe tribus lectis videas cenare quaternos.

Ils

cei bogăți fac exact pe dos, fie dormind ziua și stând trei noaptea, fie căzând în alte excese nu mai puțin dăunătoare. Seneca este foarte pornit împotriva acestui prost obicei de a face zi din noapte și noapte din zi. „Avem, spune el, antipozi în oraș”. Este, deci, sigur că acest obicei periculos este foarte vechi, însă la fel de sigur este și că va fi tot timpul condamnat, deși tot timpul va fi urmat.

La greci, egipteni și romani, intra în obiceiul nobililor să petreacă cea mai mare parte a nopții fără a dormi, stând la masă cu prietenii; așa ne arată poezii și ceilalți autori contemporani. Ei cinau foarte puțin și în special cu familiile sau, dimineata, se mulțumeau cu o masă ușoară, iar apoi, seara, stăteau la mese îmbelșugate cu prietenii, întinși pe paturi. Obicei pe care evreii l-au luat de la romani, căroră le erau supuși, aparent pentru a le face plăcere acestora. De unde trebuie să deducem că Mântuitorul nostru, la ultima sa cină cu discipolii Săi, era

culcat pe un pat, deși pictorii ignoranți din antichitate, căroră le-a fost tot timpul permis să îndrăznească tot ce au dorit, îl reprezintă așezat la masă, în locul cel mai onorabil; căci, dacă ar fi fost efectiv așezat, cum ar fi putut Sf. Ioan să doarmă sau să se odihnească pe pieptul său? Și cum ar fi putut Maria Magdalena să îi spele picioarele, stând în spate, atunci când el a cinat la Lazăr, în Betania, dacă nu ar fi fost culcat? Acest lucru l-au demonstrat foarte bine Fulvius Ursinus lib. De Triclinio, pe o marmură veche găsită la Padova, și Octavius Ferrarius într-o lucrare savantă pe care a scris-o, De re Vestiaria. Vedem la acești autori o reprezentare în linii fine a unui dintre aceste paturi. De obicei erau trei paturi, unul în capul mesei, celelalte două pe cele două părți ale mesei, capabile să țină un număr mare de meseni, și se mai vedea un spațiu în mijloc pentru cei care serveau. Acest lucru i-a dat, fără îndoială, ocazia lui Horațiu să scrie acest vers:

Saepe tribus lectis videas cenare quaternos.

Saepe tribus lectis videas cenare quaternos

„Deseori ai să vezi cum mănâncă pe trei paturi câte patru.”

Ils avoient aussi dans leurs Maisons un Lit particulier, riche & magnifique, sur lequel ils prenoient leur Repas en Cérémonie, & avec beaucoup de Luxe & de Fast. Car les Anciens passaient ordinairement la Nuit sur leur Lits, & d'un Soleil à l'autre; se divertissant à voir des Bouffons, des Pantomimes, des Musiciens, &c. afin qu'après avoir rassasié leur Estomac de Viandes, ils donnassent aussi à leur Esprit une espèce de Repas avec ces divertissemens. Quelques fois aussi ils écoutaient des Hommes de Lettres discourir de choses plus sublimes: C'est ainsi qu'Enée après avoir été régalié par Didon d'une manière vraiment Royale, devant les plus grands de la Cour de cette Reine, un certain Jopas qui portait de grands cheveux se leva, & se mit à chanter

Errantem Lunam, Solisque labores,
Unde hominum genus, & pecudes, unde imber & ignis.

Nous voyons la même chose dans Lucain.

cain. Julius César après avoir vaincu Pompée, ayant été reçu par Cléopâtre avec une Pompe, & une Magnificence digne de lui; les tables étant ôtées, obligea Achoreas pour passer la Nuit, de Pentretenir des Secrets les plus cachés de l'Égypte; telles qu'étaient les choses Sacrées, ou appartenantes au Culte de leurs Dieux, & aussi les Mœurs des Peuples. Mais comme dans ces anciens Temps, le Souper se faisait fort souvent peu d'heures après le Soleil couché, ou même quelques fois devant, (comme faisait Domitien, au rapport de Suétone, qui ne mangeait jamais après le Soleil couché) & qu'après le repas, ils passaient le reste de la Nuit à écouter la Musique, ou quelques discours savans; il falloit que la Digestion fût faite pour eux: particulièrement si les Nuits étoient longues. Aussi se ressentaient ils moins de cet usage irrégulier du Sommeil & des Veilles, qui leur causoit plus rarement des Maladies, que non pas aux Princes de nos Jours, qui se plaisent à ces Excez. Premièrement nos Princes aujourd'hui passent une partie souvent considérable de la Nuit

De asemenea, în case, aveau un pat special, bogat și magnific, pe care luau masa la ceremonii, cu mult lux și fast. Căci anticii își petreceau în mod obișnuit noaptea pe paturi și de la un soare la celălalt, distrându-se urmărind bufonii, mimii, muzicienii etc., pentru ca, după ce și-au săturat stomacul cu cămuri, să-i ofere și spiritului un fel de masă cu aceste divertismente. Uneori îi ascultau și pe oamenii de literă prezentând discursuri despre lucruri sublime. Astfel, în Eneida, după ce a fost ospătat de Didon cu adevărat regește, în fața celor mai mari oameni de la curtea acestei regine, un anume Jopas care purta păr lung, s-a ridicat și a început să cânte:

Errantem Lunam, solisque labores,
Unde hominum genus et pecudes, unde imber et ignis.

Același lucru îl vedem la Lucanus. Iulius

Cezar, după ce l-a învins pe Pompei, fiind primit de Cleopatra cu o pompă și o somptuozitate demne de el, mesele fiind întinse, l-a obligat pe Achoreas să petreacă noaptea acolo, încredințându-i secretele cele mai ascunse ale Egiptului, cum ar fi lucrurile sacre sau care aparțin cultului zeilor lor, precum și moravurile poporului. Însă, cum în acele timpuri străvechi masa de seară se lua foarte adesea la puțin timp după apusul soarelui sau, uneori, chiar înainte (cum făcea Domițian, după spusele lui Suetonius, care nu mânca niciodată după ce soarele apunea), iar după masă, restul nopții se petrecea ascultând muzică sau vreun discurs savant, probabil că digestia se făcuse deja în cazul lor, mai ales dacă nopțile erau lungi. De aceea ei resimțeau mai puțin această succesiune neregulată a somnului și a treziei, care le cauza mai rar boli decât prinților din zilele noastre, cărora le plac excesele. În primul rând, prinții de astăzi își petrec deseori o parte importantă a nopții

Errantem Lunam, solisque labores,
Unde hominum genus et pecudes, unde imber et ignis.

„Luna rătăcitoare, muncile zilei,
de unde și neamul omenesc și animalele, ploaia și focul.”

à régler les Affaires de leur Etat, à écrire des Lettres, à donner Audience à ceux qui leur demandent quelque grace, & leur présentent quelque Placet, & autres Affaires de pareille nature; ensuite, la Nuit étant à moitié passée, ils prennent leur Repas, & fort peu après se vont coucher. Ainsi consomment-ils le reste de la Nuit, & la meilleure partie du Jour, qui est sans contredit le Matin; parce qu'alors la Chaleur du Soleil, & la Lumière même récréent les Esprits Vitaux; ils passent, dis-je, Ce Temps précieux privez d'un repos doux & naturel, dans un Sommeil interrompu & inquiet, dont ils ne se réveillent entièrement qu'avec des Engourdissemens, des Obstructions, & une Digestion absolument viciée, & corrompue.

Mais puis qu'il est comme impossible d'arracher les Princes & les Grands à cette pernicieuse coutume de veiller la Nuit, & dormir le Jour; du moins qu'ils en usent donc avec toute la Prudence qu'il est possible d'y garder. Qu'ils prennent leur repas un peu plutôt, qu'ils ne mangent pas tant, & qu'ils

qu'ils laissent entre ce Repas & le Sommeil, un Espace de tems convenable. Hipocrate recommande une petite Promenade après le Souper. *lib. 1^o de Diaeta.* „Parce que, dit-il, rien n'est meilleur pour dissiper les Vens & les Humeurs flatulentes que les Alimens causent. Auguste sortoit souvent de table en soupant, laissoit les autres manger, alloit faire un tour de Promenade, revenoit achever son souper avec quelque verres de Vin, & puis faisoit entrer des Musiciens, des Bateleurs, ou autres Gens qui divertissoient le Peuple dans le Cirque, & fort souvent aussi des Bouffons, pour donner à la Digestion le tems de se faire, avant qu'il allât se mettre au lit. Il y a donc une Proportion à observer soit pour veiller ou pour dormir; Et nous pouvons dire de ces deux choses si naturelles à l'Homme, ce qu'Hipocrate a dit ci-dessus des Alimens, & du Travail; si la Santé consiste dans une juste mesure de Travail, & une juste proportion d'Alimens, il est certain qu'elle ne consiste pas moins dans une juste mesure du Sommeil, & une juste proportion de Veilles. Or la Règle devroit

rezolvând probleme de stat, scriind scrisori, primindu-i în audiență pe cei care le cer vreo favoare și le prezintă vreo petiție și alte probleme de acest gen; apoi, noaptea fiind pe jumătate terminată, iau masa și foarte puțin după aceea merg să se culce. În acest fel își consumă restul nopții și cea mai bună parte a zilei, care este, fără discuție, dimineața, pentru că atunci căldura soarelui și chiar lumina recreează fluidele vitale. După cum spuneam, prinții își petrec acest timp prețios lipsiți de o odihnă liniștită și naturală, într-un somn întrerupt și neliniștit, din care nu se trezesc decât binelea decât cu toropeli, obstrucții și o digestie total viciată și alterată.

Însă, cum este imposibil să smulgi prinții și nobilii din acest obicei periculos de a veghea noaptea și de a dormi ziua, cel puțin să facă acest lucru cu toată prudența posibilă. Să ia masa puțin mai devreme, să nu mănânce atât de mult și să lase să treacă între această masă și somn un interval decent.

Hipocrate recomandă o mică plimbare după masă. *Lib. I. de Diaeta.* „Pentru că, spune el, nimic nu este mai bun decât să împrăștii vânturile și umorile flatulente pe care le provoacă alimentele”. Augustus ieșea adesea de la masa de seară, îi lăsa pe ceilalți mâncând, mergea să facă o plimbare, revenea să își termine masa cu câteva pahare de vin, iar apoi chema muzicienii, scamatorii sau alte persoane care distrau oamenii la circ și, de multe ori, chiar bufoni, pentru a acorda timp pentru digestie, înainte de a merge la culcare. Prin urmare, trebuie să existe o proporție, fie pentru a veghea, fie pentru a dormi. Și putem spune despre aceste două lucruri atât de naturale pentru om ceea ce a spus Hipocrate mai sus despre alimente și despre muncă: dacă sănătatea constă într-o măsură corectă de muncă și o proporție corectă de alimente, este cert că ea nu constă mai puțin într-o măsură corectă de somn și o proporție corectă de veghe. Or, după părerea mea, regula

116 *L'Art de Conserver*

vroit être, selon mon opinion, que les Vieilles eussent par rapport au Sommeil une Proportion comme de trois à un; & dormir huit Heures de 24. est plus que suffisant. L'Auteur même de la Médecine du Corps & de l'Esprit, n'en accorde que sept, selon le Vers qui suit:

Septem horas dormisse sat est juvenique senique.

Plutarque comparé agréablement le Sommeil à un Publicain ou Receveur des Taxes: „De même, dit-il, que ces Gens là dérobent la moitié de ce qui „passe par leur Mains; aussi le Sommeil „nous dérobe la moitié de notre vie. Ainsi plus nous dormons, & moins nous vivons. Et si le tems que les Maladies emportent ne doit être conté pour rien, jecrois qu'il en doit être de même de celui que nous employons à dormir. Le Sommeil néanmoins nous fait de grands biens, si on le prend modérément. Nous lisons la plus part de ces Avantages dans ces trois Vers d'Ovide, lors qu'il fait parler Iris Messagere de Junon, au Dieu du Sommeil profondément endormi dans la Caverne Cimmerienne.

Somne

la Santé des Princes, &c. 117

Somne quies rerum, placidissime Somne Deorum.

Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris

Fessa ministeriis mulces, reparasque labori.

„O Sommeil le plus tranquille de tous „les Dieux, le Repos de toutes Choses, & la Paix de l'Ame; Toi que les „Soins abandonnent; qui délasses les „Corps fatiguez par leurs Travaux pénibles & journaliers; & qui les rends plus „frais, & plus propres à les reprendre. Je me suis souvent demandé à moi même, les Raisons pour lesquelles le Sommeil est si nécessaire à tout ce qui respire, que sans lui la Vie ne peut subsister: ou du moins elle est si triste, si insupportable, & si courte: comme il arriva à Mécénas qui à la vérité passa trois Ans entiers sans dormir, mais qui en étant devenu Poumonique, mourut au bout de ce tems là. La même chose arriva aussi à Nizolius Ciceronianus qu'Heurnius *lib. de morb. cap.* dit avoir passé dix Ans entiers sans dormir: pendant les quels

ar trebui să fie ca stările de veghe să fie, în raport cu somnul, în proporție de trei la unu; să dormi opt ore din 24 este mai mult decât suficient. Însuși autorul Medicinii corpului și spiritului nu acordă decât șapte ore pentru somn, în versul care urmează:

Septem horas dormisse sat est juvenique senique.

Plutarh compară în mod plăcut somnul cu un strângător de impozite sau un încasator de taxe: „La fel, spune el, cum acești oameni fură jumătate din ceea ce trece prin mâinile lor, și somnul ne fură jumătate din viață”. Astfel, cu cât dormim mai mult, cu atât trăim mai puțin. Și dacă timpul pe care îl iau cu sine bolile nu trebuie pus la socoteală, cred că trebuie să fie la fel cu timpul pe care îl folosim pentru a dormi. Totuși, somnul ne face foarte bine dacă dormim cu moderație. Găsim cea mai mare parte din aceste avantaje în aceste trei versuri ale lui Ovidiu, atunci când o face să vorbească pe Iris, mesagera lui Junon, zeului somnului adormit profund în peștera cimeriană:

Somne quies rerum, placidissime Somne Deorum.

Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris

Fessa ministeriis mulces, reparasque labori.

„O, somnule, cel mai liniștit dintre toți zeii, odihna tuturor lucrurilor și pacea sufletului; Tu, pe care grijile te părăsesc; care destinzi trupurile obosite de istovitoarele munci zilnice; și care le faci mai proaspete și mai pregătite să reia aceste treburi”. M-am întrebat deseori pe mine însumi care sunt motivele pentru care somnul este atât de necesar pentru tot ceea ce respiră, încât fără el viața nu ar putea exista sau, cel puțin, ar fi atât de tristă, de insuportabilă și de scurtă: cum i s-a întâmplat lui Mecena care, într-adevăr, a petrecut trei ani întregi fără să doarmă, dar care, devenind tuberculos, a murit după această perioadă. Același lucru i s-a întâmplat și lui Nizolius Ciceronianus despre care Heurnius *lib. de morb. cap.* spune că a petrecut zece ani întregi fără să fi dormit, în timpul cărora

Septem horas dormisse sat est juvenique senique.

„A dormi șapte ore e suficient și pentru cel tânăr și pentru bătrân.”

Somne quies rerum, placidissime Somne Deorum.

Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris

Fessa ministeriis mulces, reparasque labori

„Somnule, liniștea a toate cele, preablândule somn al zeilor, pacea sufletului pe care gripa o alungă, care întărești trupurile, pe cele obosite le mângâi și le revigorezi pentru muncă.”

quels il est à remarquer que, quoi qu'il ne fit autre chose que chercher, il ne trouva néanmoins jamais rien, qui pût pleinement satisfaire son esprit avide de la Vérité. Si Quelcun me dit ici que le Sommeil est très nécessaire, pour réparer les pertes d'Esprits que nous faisons tous les jours par les Veilles & par le Travail. Je répondrai avec Sanctorius *In Statica*, que ce que nous en perdons insensiblement pendant le Sommeil, est bien plus considérable que ce qui s'exhale pendant que nous veillons. Si d'autres veulent que le Sommeil soit si nécessaire, parce qu'il achève la Digestion des Alimens par le moyen de la Chaleur & des Esprits qui sont alors concentrés au dedans; & qu'air si le suc nourricier s'attache plus promptement aux parties qu'il doit nourrir; comme nous voyons dans quelques Animaux qui s'engraissent en dormant: ce qui n'arrive pas quand on veille à cause que cette même Chaleur & ces mêmes Esprits sont alors au dehors, & aux Extrémités. Je dirai que quoi que tout cela puisse être très vrai, néanmoins il ne démontre point encore la Raison

son de cette Nécessité si grande du Sommeil, que si on se trouve par quelque accident obligé de passer deux ou trois nuits sans dormir, on se trouve si faible qu'à peine peut on se tenir sur les jambes; quant même on auroit eu avec abondance, soit les meilleurs Alimens, soit les Vins les plus excellens, & les plus capables de fortifier. Pourquoi donc n'y a-t-il rien qui puisse réparer le dommage que cause l'Insomnie que le seul Sommeil? n'est ce pas plutôt à cause que par les Veilles continuelles, les Fibres sont dérangées; leur Mouvement, & leur Harmonie sont interrompus, pour être continuellement tendues; au lieu que, par le Sommeil, étant comme dans une situation moyenne entre le Mouvement, & l'Inaction. En effet lorsque nous sommes éveillés, soit que nous soyons assis ou debout, que nous marchions ou que nous nous arrétions, les Muscles, les Nerfs, les Fibres, tout est dans une tension, & une action continuelle, excepté peut-être quelques intervalles: au lieu que dans le Sommeil les uns & les autres sont dans une égale inaction. C'est

este de remarcat faptul că, deși nu a făcut nimic altceva decât să caute, nu a găsit niciodată nimic care să-i poată satisface pe deplin spiritul însetat de adevăr. Dacă cineva îmi va spune aici că somnul este foarte necesar pentru a repara pierderile de fluide care ni se întâmplă în fiecare zi prin stările de veghe și prin muncă, îi voi răspunde, ca și Sanctorius *In Statica*, că ceea ce pierdem, fără să ne dăm seama, în somn este mult mai important decât ceea ce se împrăstie în timp ce suntem treji. Alții afirmă că somnul este atât de necesar prin faptul că termină digestia alimentelor prin intermediul căldurii și al fluidelor care sunt, în acel moment, concentrate în interior și, astfel, suc hrănitor se prinde mai repede de părțile pe care trebuie să le hrănească, cum vedem la unele animale care se îngrășă dormind, ceea ce nu se întâmplă atunci când sunt treze, deoarece această căldură și aceste fluide sunt, în acest caz, în exterior și la extremități. Lor le voi spune că, deși toate acestea pot fi adevărate, totuși nu demonstrează deloc

rațiunea acestei necesități atât de mari de a dormi, încât, dacă, accidental, suntem obligați să petrecem două sau trei nopți fără să dormim, ne simțim atât de slăbiți încât de-abia ne putem ține pe picioare, deși am consumat din belșug fie cele mai bune alimente, fie vinurile cele mai excelente și mai capabile de a ne fortifica. Așadar, de ce nu este nimic altceva ce poate repara stricăciunile pe care le provoacă insomnia decât somnul? Nu o fi, mai degrabă, din cauză că, prin stări de veghe continue, fibrele sunt deranjate, mișcarea și armonia lor sunt întrerupte, pentru a fi mereu încordate, pe când, prin somn, fiind destinate și relaxate, se află ca într-o situație intermediară între mișcare și inactivitate. Într-adevăr, atunci când suntem treji, fie că suntem așezați sau în picioare, că mergem sau stăm, mușchii, nervii, fibrele, totul se află într-o tensiune și o activitate continuă, cu excepția, poate, a câtorva momente; pe când, în somn, și unele și celelalte sunt în egală măsură în inactivitate. Acest lucru

ceque nous marque la Posture des Animaux qui dorment, comme les Bœufs, les Chiens, les Chats, & tous les Quadrupèdes; C'est à dire courbez ou couchez en demi Cercle. Les Enfans même n'ont-ils pas tous ordinairement dans le lit leurs Genoux presque à leur Menton; & lors qu'ils viennent à être Hommes, ne sont-ils pas toujours un peu pliez pour dormir? Car nous ne pourrions pas même nous endormir si nos bras étoient étendus, & nos cuisses & nos jambes droites comme des Piquets, & dans une situation pareille à celle où nous les avons en veillant. Mais c'est assez s'être étendu sur cette matiere; nous l'abandonnons volontiers à des Genies plus sublimes qui souhaiteront de l'approfondir davantage.

J'ajouterai seulement encore, pour finir ce Chapitre, un excellent Oracle de notre Maître Hipocrate *Lib. 6. Epid.* qui contient un Précepte qui vient très bien à notre sujet. *Somnus in frigore cooperto*; le Sommeil se doit prendre dans un lieu froid, mais couvert & fermé. Cet endroit a demandé quelques explications, étant un peu obscur de lui même dans

le

le Grec; aussi en a-t-on donné plusieurs en Latin; particulièrement Galien & Vallesius, dans leurs Commentaires sur ce passage. Néanmoins la plus vraie, & la plus naturelle; & celle qui contient une règle sûre pour que le Sommeil soit utile à la Santé, est celle que je viens de donner, en traduisant les mots d'Hipocrate. Il faut plutôt dormir dans un Lieu froid, que dans un qui soit chaud; afin que la Respiration se fasse plus aisément: car en dormant il se fait une Concentration au dedans; étant alors l'intention de la Nature de réchauffer les Entrailles: ainsi il est bien meilleur de respirer un Air froid; mais aussi il faut en même tems que le Corps soit bien couvert, de peur que la rigueur de ce Froid n'interrompe le Sommeil. C'est ainsi que Paul Heredia interprete ces paroles d'Hipocrate, & Cornelius Celsus paroît avoir été du même sentiment, ou plutôt avoir emprunté le précepte d'Hipocrate; quand il a recommandé de dormir dans un endroit qui fut froid, & spacieux. Ceux là ne font donc pas de bien à leur Santé, qui pour se garantir du Froid pendant l'Hiver, dorment dans des

F

cha...

ni-l arată poziția animalelor care dorm, cum sunt boii, câinii, pisicile și toate patrupedele, și anume încovoiați și culcați în semicerc. Și chiar copiii, nu au toți, în pat, de obicei, genunchii la bărbie, iar atunci când ajung adulți, nu stau tot puțin îndoți când dorm? Căci nici nu am putea să adormim dacă brațele ne-ar fi întinse, iar coapsele și gambelile drepte ca niște pari și într-o poziție asemănătoare cu cea pe care o avem când suntem treji. Dar ne-am întins destul asupra acestui lucru; îl abandonăm cu plăcere unor genii competente care vor dori să-l aprofundeze mai mult.

Pentru a încheia acest capitol, voi adăuga doar un excelent oracol al maestrului nostru Hipocrate *Lib. 6. Epid.* care conține un precept ce se potrivește foarte bine cu subiectul nostru. *Somnus in frigore cooperto*, „somnul trebuie să aibă loc într-un spațiu rece, dar acoperit și închis”. Acest pasaj a necesitat câteva explicații, fiind puțin cam obscur, în sine, în limba greacă; de aceea, au fost date câteva explicații

în latină, în special de către Galenus și Vallesius, în comentariile lor cu privire la acest pasaj. Totuși, explicația cea mai adevărată și cea mai naturală și cea care conține o regulă sigură pentru ca somnul să-i fie util sănătății, este cea pe care tocmai am dat-o, traducând cuvintele lui Hipocrate. Trebuie să dormi mai degrabă într-un loc rece decât într-unul care să fie cald, pentru ca respirația să se facă mai ușor, căci dormind, se realizează o acumulare în interior, intenția naturii fiind de a încălzi măruntaiele. Astfel, este mult mai bine să respiri un aer rece, dar, în același timp, trebuie ca trupul să fie bine acoperit, pentru ca asprimea acestui frig să nu întrerupă somnul. Astfel interpretează Paul Heredia aceste cuvinte ale lui Hipocrate, iar Cornelius Celsus pare să fi fost de aceeași părere sau, mai degrabă, să fi împrumutat preceptul lui Hipocrate, atunci când a recomandat să dormim într-un loc rece și spațios. Așadar nu procedează bine pentru sănătatea lor aceia care, pentru a se feri de frig în timpul iernii, dorm în camere

chambres petites & étroites, comme font parmi nous les Religieuses, & les Moines de certains Ordres, qui dorment dans de petites Cellules. Les Medecins savent parfaitement bien quelle odeur forte s'exhale de ces Cellules, lors qu'ils y entrent le Matin pour y visiter leurs Malades. Les Princes donc, & les Grands Seigneurs, qui ont tout à commandement, & qui peuvent ne se refuser aucune Commodité, doivent sur tout suivre cette Maxime d'Hipocrate, & dormir *In frigore cooperto*.

CHAPITRE HUITIEME.

Les Medecins des Princes, & des Grands Seigneurs, doivent avoir égard aux Excrémens naturels, qui sont les restes des Coctions qui se font dans nos Corps; afin qu'ils se fassent dûement, & que l'un ne soit point un Obstacle à l'autre.

Si par l'Art de cuire & d'assaisonner les Alimens nécessaires à la sustentation de la Vie, on a trouvé celle de les rendre non seulement agréables au Goût, mais encor plus faciles à digérer; ne pourroit on pas aussi trouver par la Chimie l'Art de réduire comme en une Quintessence ce qu'il y a dans ces mêmes Alimens de Sucs nourriciers, & propres à sustenter les parties les plus éloignées du Corps humain; afin que ce qu'il y a d'impur, & de grossier, se pût évacuer par la Transpiration; sans qu'il fut nécessaire que notre Ventre fût chargé d'une si grande quantité d'Immondices qui nous obligent à les expulser tous les jours? Si dis-je l'on pouvoit gagner ce point là, je ne croirois pas pour cela que la Condition de l'Homme en dût être le moins du Monde plus heureuse; & même bien plus, supposant la structure de notre Corps telle qu'elle est, & la disposition des parties qui le composent, nous en serions beaucoup plus foibles, & cette même structure perdrait beaucoup de sa grace & de sa beauté extérieure. Car premierement la Chaleur, & la Fermentation perpétuelle qui se fait dans l'Estomac, qui ne peut être appaisée, qu'en lui donnant sur quoi agir, nous

F 2 cau-

mici și strâmte, cum fac, în zilele noastre, călugărițele și călugării din anumite ordine, care dorm în chilii mici. Medicii știu foarte bine ce miros puternic se degajă din aceste chilii, atunci când intră dimineața pentru a-și vizita bolnavii. Prin urmare, prinții și marii domni, care au totul la comandă și care pot să nu-și refuze niciun confort, trebuie să respecte mai ales această maximă a lui Hipocrate și să doarmă *In frigore cooperto*.

Capitolul VIII

Medicii prinților și ai marilor domni trebuie să fie atenți la excrementele naturale, care sunt resturile arderilor care se întâmplă în corpurile noastre, pentru ca acestea să se facă cum trebuie și să nu constituie obstacole unul pentru celălalt.

Dacă prin arta de a prepara și de a asezona alimentele necesare întreținerii vieții, s-a găsit cea

de a le face nu doar plăcute la gust, ci și mai ușor de digerat, nu s-ar putea găsi, prin chimie, și arta de a reduce ca la o chintesență ceea ce există în aceleași alimente ca sucuri hrănitoare și capabile să întrețină particulele cele mai îndepărtate ale corpului uman, pentru ca ceea ce este impur și grosolan să poată fi evacuat prin transpirație, fără a mai fi necesar ca pânțele să ne fie încărcate cu o cantitate atât de mare de gunoaie pe care suntem obligați să le eliminăm în fiecare zi? După cum spuneam, dacă am putea câștiga acest punct, nu aș crede că, prin aceasta, condiția omului ar fi cătuși de puțin mai fericită. Și chiar mult mai mult, presupunând structura corpului nostru așa cum este ea și dispunerea părților care îl compun, am fi mult mai slabi, iar această structură și-ar pierde mult din grația și din frumusețea sa exterioară. Căci, în primul rând, căldura și fermentația continuă care are loc în stomac și care nu poate fi oprită decât dându-i ceva asupra căruia să acționeze,

causeroit sans cesse des corrosions accompagnées de péanteurs d'Esprit continuelles, comme nous l'éprouvons journellement, lorsque notre Estomac vient à être tout à fait vuide. C'est ce qui a donné lieu à ce vieux Proverbe ici, *Fames & mora bilem in nasum conciunt*; Souffrir la Faim, & attendre sont deux choses capables de jeter dans les plus grandes impatiences. Ensuite on recevroit une incommodité considérable du flux continuel de la Bile, & du Suc Pancréatique. Enfin la Respiration en seroit bien plus difficile; car les Intestins enflés, & comme tendus par les restes des Alimens qui y sont envoyez, font le Soutien, & la Baze des Entrailles, d'où vient que ceux qui ne font d'ordinaire qu'un seul repas dans tout un jour, paroissent avoir les Entrailles pendantes; comme a dit Hipocrate *De rat. vic. in ac. n. 16. Et encore lib. De arti. n. 51.* où on lit que, de prendre peu de nourriture lors qu'on s'est rompu quelque Côté est tres condamnable; car, dit-il, par la réplétion modérée du Ventre, les Côtés se tendent, & se redressent. Il est donc nécessaire que pour la sépa-

ra-

ration du Chole des parties les plus grossieres, il se fasse un amas des excréments dans les Intestins, & qu'ils y soient retenus quelque tems. Il n'est pas seulement utile à l'entretien d'une bonne Santé que le Ventre soit de quelque raisonnable grosseur; mais cela contribue à donner au Corps de la grace & de la beauté: & nous voyons qu'on tourne presque toujours en raillerie ceux qui n'ont point de Ventre; à moins qu'ils ne soient effectivement attequez du Scorbut, on entièrement Hypochondres. S. Augustin *lib. 22. de Civ. Dei Cap. 24.* dit, „qu'il n'y a rien dans notre Corps qui ait été créé pour l'utilité, „qui ne l'ait aussi été pour la beauté: „& que cela nous paroîtroit bien davantage, si nous pouvions connoître, „& voir les Nombres & les Mesures „avec lesquels toutes choses y sont appropriées, & jointes ensemble, pour „composer une si belle Harmonie. L'Homme ne doit donc pas souhaiter d'être en cela distingué des Bêtes: il l'est seulement par la Raison, & la Modération, non seulement les Excrétions, du Ventre, mais celles des autres parties

F 3 se

ne-ar provoca fără încetare usturimi însoțite de indispoziții continue în abdomen, așa cum simțim în fiecare zi atunci când stomacul este gol. Ceea ce a dat naștere unui vechi proverb, *Fames et mora bilem in nasum conciunt*; Să suferi de foame și să aștepti sunt două lucruri care pot provoca cele mai mari iritații. Apoi, am simți o jenă considerabilă datorată fluxului continuu al bilei și al sucului pancreatic. Apoi, respirația s-ar face mult mai greu, căci intestinele umflate și întinse de resturile de alimente care sunt trimise acolo sunt sprijinul și baza măruntaielor, de unde rezultă că celor care nu mănâncă decât o dată pe zi, parcă le-ar spânzura măruntaiele, cum a spus Hipocrate *De rat. vic. in ac. n. 16. și lib. De arti. n. 51.* unde citim că a consuma puțină hrană atunci când ți-ai rupt vreo coastă este foarte condamnable, deoarece, spune el, prin încărcarea moderată a abdomenului, coastele se întind și se ridică. Este deci necesar ca, pentru separarea chilului de părțile cele mai

dense, să se adune o grămadă de excremente în intestine și să fie reținute acolo câtva timp. Nu este util numai pentru întreținerea unei bune sănătăți ca abdomenul să aibă o mărime rezonabilă, ci acest lucru contribuie la a conferi corpului grație și frumusețe. Și vedem că aproape întotdeauna sunt luați în bătaie de joc cei care nu au deloc burtă, numai să nu fie cu adevărat afectați de scorbut sau să fie pe deplin ipohondri. S. Augustin *lib. 22. de Civ. Dei Cap. 24.* spune că „nu există nimic în corpul nostru care să fi fost creat pentru a fi util și care să nu fi fost creat și pentru frumusețe. Și aceasta ni s-ar părea mult mai evident dacă am putea cunoaște și vedea numerele și măsurile cu care sunt înzestrate și puse împreună toate lucrurile, pentru a crea o armonie atât de frumoasă”. Prin urmare, omul nu trebuie să dorească să fie, prin aceasta, deosebit de animale. Dacă este diferit numai prin rațiune și moderație, nu doar excrețiile abdomenului, ci și cele ale celorlalte părți se vor

Fames et mora bilem in nasum conciunt

„Foamea și zăbava provoacă strănutul”

se feront selon les loix de la Nature, sans qu'il en reçoive aucune incommodité, ou que cela lui doive faire aucune peine. Mais je ne me suis pas proposé d'expliquer ici comment se font dans nos Corps sains, soit les Excrétions, soit les Secrétions; le Savant Terenzonius Professeur en Medecine dans l'Académie de Pise l'ayant fait à la satisfaction de tout le Monde dans ses derniers Ouvrages. Mon unique Dessein est seulement de donner quelques Règles pour la Conservation de la Santé; particulièrement celle des Princes, & autres Grands Seigneurs. Je dis donc; puisqu'il est d'une si grande importance dans la Maladie, d'observer diligemment les Excréments, soit du Ventre, soit de la Vessie; pour pouvoir en même temps juger des suites du mal, & connoître de quels remèdes on se doit servir pour le guérir: il n'est pas moins à propos de faire la même chose dans la Santé: C'est à la vérité ce que l'on néglige très souvent, supposant que cela n'est plus nécessaire; mais lorsqu'il s'agit de la Santé d'un Prince, on doit apporter plus de précautions. Il faut donc que le Medecin d'un Prince ait toujours de-

vant

vant les yeux l'état présent de son Maître; & quoique dans une Santé parfaite, il doit observer s'il a naturellement le Ventre libre ou serré, & si la quantité des excréments répond à celle des aliments qu'il a pris, afin qu'il puisse par là juger des excès, s'il y en a eu, & y remédier. Très souvent les Grands, à cause de la multiplicité des aliments dont la Digestion se fait plus difficilement, sont sujets à avoir le Ventre lâche: car ou il n'y a pas de Cœction parfaite, le Ventre est toujours plus libre; & quelque fois il arrive tout au contraire, que leur Tempérament sera tel, que par l'usage de certains Aliments, ils seront sujets à être resserrez; d'où s'ensuivent de très grands inconveniens. Hipocrate dit 3. in 6. Epid. Que la Constipation du Ventre cause une Confusion générale; & l'impureté des Vaisseaux occasionne la sécheresse & la ruine du Cerveau. Et quoique Galien dans son exposition sur ce passage veuille qu'on l'entende de la mauvaise Cœction dans le Ventricule, cependant on peut aussi l'entendre avec Vallesius, de la puissance expultrice des In-

F 4

tes.

face după legile naturii, fără ca el să resimtă nicio jenă sau ca acest lucru să-i provoace vreo suferință. Însă eu nu mi-am propus aici să explic cum se produc în trupurile noastre sănătoase fie excrețiile, fie secrețiile. Savantul Terenzonius, profesor în medicină la Academia din Pisa, a făcut acest lucru, spre satisfacția tuturor, în ultimele sale lucrări. Singurul meu scop este de a da numai câteva reguli pentru păstrarea sănătății, în special cea a prinților și a marilor domni. Atrag deci atenția, pentru că este atât de important pentru boală, să se observe cu grijă excrementele, fie ale abdomenului, fie ale vezicii, pentru a putea, în același timp, analiza urmările bolii și a afla ce remedii trebuie folosite pentru a o vindeca. Nu este mai puțin important să se facă același lucru atunci când trupul este sănătos. Cu adevărat, acest lucru este foarte adesea neglijat, considerându-se că nu este necesar; dar atunci când este vorba de sănătatea unui prinț, trebuie să fim mai precauți. Trebuie deci ca medicul unui prinț să aibă mereu sub priviri starea prezentă a stăpânului

său și, deși acesta are o sănătate perfectă, el trebuie să observe dacă are, în mod normal, abdomenul liber sau constipat și dacă cantitatea de excremente corespunde cu cea a alimentelor pe care le-a consumat, pentru a putea astfel să analizeze excesele, dacă este cazul, și să remedieze acest lucru. Foarte des, domnii, din cauza cantității mari de alimente a căror digestie se face mai greu, sunt predispuși să aibă abdomenul moale; căci, acolo unde arderea nu este perfectă, abdomenul este întotdeauna mai liber, iar uneori se întâmplă ca, dimpotrivă, constituția lor să fie în așa fel încât, prin consumarea anumitor alimente, să fie predispuși la constipație, de unde apar foarte mari probleme. Hipocrate spune 3. in 6. Epid. că această constipație a abdomenului cauzează o confuzie generală, iar murdăria din vase provoacă uscarea și distrugerea creierului. Și, deși Galenus, în introducerea la acest pasaj, vrea să punem acest lucru pe seama proastei arderi din stomac, totuși, putem să ne gândim, ca și Vallesius, la puterea de evacuare a intestinelor

testins lorsqu'elle est en défordre, & viciée.

S'il arrive donc que le Ventre soit plus lâche qu'il ne seroit à propos; il faut employer les Alimens, plutôt que les Remèdes; user de ceux qui ont quelque vertu astringente, & qui peuvent d'ailleurs fortifier les fibres de l'Estomac, & des Intestins; comme sont le Pain bien cuit, & les Viandes roties; boire des tisanes faites avec du Ris, des Pêches, des Poires, & autres choses de cette espèce: & se garder sur tout de Vins de liqueur, Confitures, ou Sucre-ries. Quelquesfois lorsque par un effet d'un Tempérament particulier, comme par exemple, pour avoir les Veines trop petites, il arrive que le Ventre soit trop lâche; parce que le Chyle ne passe pas assez facilement par les Veines du Mesentere; qui est la remarque du Savant Ballonius, dans ses *Ephemerides*, (fondée dit-il, sur l'opinion qu'on avoit de son tems;) ou ce qui paroît plus vrai semblable, par les Veines lactées du bas Ventre; comme nous voyons arriver dans les Femmes, dit le même Auteur, qui, pour la plus part, ont le Ventre plus lâ-

lâche; à cause que s'accablant, pour, ainsi dire, de toutes sortes d'alimens sans ordre, & sans distinction, & ne s'occupant à rien qui les fatigue, leurs Vaisseaux n'ont pas la force de retenir les Excrémens le tems nécessaire; au contraire des Hommes, qui ont les Vaisseaux plus grands, & qui mènent une Vie plus laborieuse. Lorsque, dis-je, il paroît par des symptômes que les Veines sont petites & étroites, il faut user de moins d'alimens, & en prendre qui aient la vertu d'entretenir, & d'augmenter la Chaleur naturelle; & en même tems d'ouvrir davantage les Vaisseaux, & il ne sera pas mauvais de prendre quelque Exercice modéré. Que si le Ventre est trop resserré, il faut pareillement user d'alimens qui puissent l'amollir; comme sont les chairs tendres, & bouillies. le Mouton, par exemple; le Veau, le Chevreau, les Poulets, & le Poisson; & boire des tisanes faites avec des Herbes, des Raisins secs, des Prunes, & autres choses semblables.

Pruna peregrina carie rugosa senectae Sume, solent duri solvere ventri onus.
Il faut bien prendre garde de ne le point

atunci când aceasta este tulburată și viciată.

Prin urmare, dacă se întâmplă ca abdomenul să fie mai moale decât ar trebui, trebuie să folosim alimente, mai degrabă decât remedii; să consumăm alimentele care au virtuți astringente și care, în consecință, pot să fortifice fibrele stomacului și ale intestinelor, cum sunt pâinea bine coaptă și carnea friptă; să bem ceaiuri făcute cu orez, piersici, pere și alte lucruri de genul acesta; și, mai ales, să renunțăm la vinuri, lichioruri, dulceturi sau dulciuri. Uneori, ca urmare a unei constituții speciale, de exemplu, vene prea mici, se întâmplă ca pânțele să fie prea moale, deoarece chilul nu trece destul de ușor prin venele mezenterului (aceasta este remarcă savantului Ballonius, în *Efemeridele* sale, fondată, spune el, pe opinia care exista pe vremea sa), sau, ceea ce pare mai veridic, prin venele lactee, mezenterice din abdomenul inferior. Acest lucru se poate observa la femei, spune același autor, care, majoritatea, au abdomenul mai moale din cauză că, împovărându-se, ca să

spunem așa, cu tot soiul de alimente, fără vreo ordine și fără deosebire, și neavând nicio activitate care să le obosească, vasele lor nu au forța de a reține excrementele perioada necesară, spre deosebire de bărbați, care au vasele mai largi și care duc o viață mai activă. Cum spuneam, atunci când simptomele arată că venele sunt mici și strâmte, trebuie să se consume mai puține alimente și să se prefere cele care au virtutea de a întreține și de a crește căldura naturală și, în același timp, de a deschide mai mult vasele. Și nu ar fi rău să se efectueze câteva exerciții moderate. Iar dacă abdomenul este prea constipat, de asemenea, trebuie să se consume alimente care îl pot înmuia, cum ar fi cămurile fragede și fierte, oaia, de exemplu, vițelul, iedul, puii și peștele și să se bea ceaiuri făcute din ierburi, stafide, prune și alte lucruri asemănătoare.

Pruna peregrina carie rugosa senectae Sume, solent duri solvere ventri onus.

Trebuie avută mare grijă să nu se utilizeze

Pruna peregrina carie rugosa senectae Sume, solent duri solvere ventri onus.

„Ia prune uscate pentru bătrânețea trecătoare, căci îndeobște rezolvă povara burții tari.”

servir de Clisteres émolliens, si ce n'est dans une extrême nécessité: car quoique faits d'herbes & de lait, si l'usage en est fréquent, il rompt les fibres des Intestins, affoiblit, & cause souvent des Tranchées dans le Ventre; outre qu'il réduit à la fin le Corps à un fort triste état. J'ai connu autre fois un Cardinal à Rome, qui étant continuellement reserré, se faisoit tous les deux jours donner un Clistere émollient par un de ses domestiques; mais il ne lui faisoit pas toujours le bien qu'il en attendoit: au contraire, il avoit de tems en tems des Tranchées violentes; & néanmoins, s'étant accoutumé à cette manière de Vie, il ne pouvoit plus se passer de ces Clisteres; & il les a prissant qu'il a vécu. Il faut encore plus se garder de ces Remedes purgatifs appelez *Ectoprotiques*, qui se prennent par la bouche; car ils causent toujours quelques Mouvements violens à l'Estomac. Il y a des gens qui veulent qu'on prenne quelques grains de Cassie, lors qu'on est reserré; mais la Cassie n'est pas un remede si innocent qu'on n'ait rien à en craindre; car elle est Venteuse, & peu amie de l'Estomac.

Bal-

Ballonius tres savañt Medecin, l'appelle *Cacostomachos*; & 2. *Epid.* il en désaprouve entierement l'usage dans les Maladies des Reins & de la Vessie, soit qu'on soit purgé, soit qu'on ne le soit pas: & il prétend même qu'elle contient une sorte de Poison. Fallopius *De Med. Pur. Cap. de Cassia*. Johannes Barovicus *lib. de ren. & Ves. Cal.* Ludovicus Nonius dans son Epitre au même *Beverovicus*; & beaucoup d'autres; la désaprouvent absolument. Ainsi les Princes, & les Grands Seigneurs, étant d'eux même assez sujets aux Maux de Reins, soit de famille, soit par quelque excès dans leur manière de Vivre; le Medecin pour leur amollir le Ventre lors qu'ils en ont besoin, doit tres peu songer à la Cassie: mais plutôt leur persuader de garder un bon Régime, & d'user d'alimens qui peu à peu les puissent lâcher.

Il ne faudra pas moins d'exactitude à observer quelles sont les Excrétions de la seconde Coction, & même de la troisième; car souvent elles n'ont pas de l'une à l'autre, la due proportion qu'elles devroient avoir. Une trop

F 6 gran-

clismele emoliente, dacă nu este o necesitate extremă, deoarece, deși sunt făcute din ierburi și din lapte, dacă sunt utilizate frecvent pot rupe fibrele intestinelor, pot slăbi și cauza deseori colici violente în abdomen, în afară de faptul că, în final, aduc corpul într-o stare deplorabilă. Mai demult, am cunoscut la Roma un cardinal care, fiind tot timpul constipat, îl pune pe unul dintre servitorii săi să îi facă, din două în două zile, o clismă emolientă, însă acestea nu îi făceau întotdeauna binele pe care îl aștepta, dimpotrivă, din când în când avea niște colici foarte puternice. Și totuși, obișnuindu-se cu acest mod de viață, nu se mai putea lipsi de aceste clisme și le-a făcut atât cât a trăit. Și mai mult, trebuie evitate aceste remedii purgative numite *Ectoprotice*, care se iau pe gură, deoarece provoacă întotdeauna mișcări violente în stomac. Sunt unii oameni care vor să ia câteva boabe de cafea atunci când sunt constipați, dar cafeaua nu este un remediu atât de inocent încât să nu ne sperie deloc, pentru că ea provoacă gaze

și este puțin prietenoasă cu stomacul. Ballonius, medic foarte savant, o numește *Cacostomachos* și 2. *Epid.* dezaprobă total folosirea sa în bolile de rinichi și de vezică, fie că ești eliberat sau nu; și el pretinde chiar că ar conține un fel de otrăvă. Fallopius *De Med. Pur. Cap. de Cassia*. Johannes Barovicus *lib. de ren. et Ves. Cal.* Ludovicus Nonius, în epistola sa către același *Beverovicus*, și mulți alții o dezaprobă total. Astfel, prinților și marilor domni, fiind ei înșiși destul de predispuși bolilor de rinichi, fie din familie, fie din cauza vreunui exces în modul lor de viață, pentru a le înmuia abdomenul atunci când este nevoie, medicul trebuie să le recomande foarte puțin cafeaua și, mai degrabă, să-i convingă să respecte un regim bun și să consume alimente care, încetul cu încetul, pot să-i destindă.

Nu mai puțină exactitate este necesară pentru a observa care sunt excrețiile celei de a doua arderi și chiar ale celei de a treia, căci, deseori, de la una la alta, nu au proporția pe care ar trebui să o aibă. Un amestec

cid

cin, autant qu'il lui sera permis, de faire en sorte que, par le moyen de ces trois Emilaires principaux du Corps humain, il purge dûement, & selon les loix de la Nature, les impuretez de ce même Corps : ce qu'il fera par le secours d'un bon Régime de Vie, & de l'usage prudent des choses qui sont moins naturelles.

CHAPITRE NEUVIÈME.

*Qu'il n'y a rien qui fasse plus de tort
à la Santé des Princes que les
Passions de l'Âme, & qu'il
n'y a rien à quoi l'Art de la
Médecine puisse le moins
remédier.*

Entre les choses que les Medecins appellent Non naturelles, & qui tiennent un certain milieu entre celles qui sont proportionnées aux forces de la Nature, & celles qui les surpassent; les Passions de l'Ame sont contées les dernières. Mais je crois qu'elles le devroient être les premières; comme ayant

prea mare demonstrează că defecțiile sunt în cantitate prea mică, spune Hipocrate 4. *Aphor.* Căci, materia cea mai fluidă fiind dirijată spre canalele urinare, nu este de mirare că excrementele din abdomen sunt mai dure și mai uscate, iar defecțiile sunt mici. De obicei acestea devin mai abundente atunci când se consumă alimente calde și vinuri pure sau tari sau ca efect al unei constituții a corpului caldă și uscată. Cei care au o astfel de constituție sunt numiți *Epiphlebes*, pentru a sublinia faptul că au vasele largi și că, astfel, urinează mult, deoarece prin vasele lactee, mezenterice largi se scurge mult lichid care, fiind amestecat cu sângele, este transportat, astfel, împreună cu acesta, la rinichi. Hipocrate 3. *In* 6. *Epid.* spune că *Cutis raritas ventris densitas*, „pielea subțire face abdomenul dur”, deoarece transpirația este mai abundentă și, în consecință, părțile mai dense sunt mai uscate, umiditatea din abdomen fiind ceea ce face excrementele subțiri și mai ușor de eliminat.

Va fi deci îndatorirea medicului, atât cât i se va permite, să facă în așa fel încât, prin intermediul acestor trei emisari principali ai corpului omenesc, să curețe cu grijă și conform legilor naturii, impuritățile din același corp. Iar acest lucru se va face cu ajutorul unui regim de viață bun și al folosirii prudente a lucrurilor care sunt mai puțin naturale.

Capitolul IX

Despre faptul că nimic nu dăunează mai mult sănătății prinților decât pasiunile sufletului și că nu există nimic altceva pe care arta medicinei să poată remedia mai puțin.

Între lucrurile pe care medicii le numesc nenaturale și care ocupă un loc de mijloc între cele care se armonizează cu forțele naturii și cele care le depășesc, pasiunile sufletului sunt ultimele luate în calcul. Însă eu cred că acestea ar trebui să fie primele, deoarece au mult

134 *L'Art de Conserver*
 beaucoup plus de force, & d'influence que les autres, sur la bonne, ou sur la mauvaise Santé. Quiconque ne connoît pas encore aux effets, & aux signes que produisent les Passions, la grande force qu'elles ont, & qu'elle grande révolution elles sont capables de causer en un moment, dans toute la masse du Sang; il n'a qu'à lire là dessus ce qu'en a si bien écrit Cambræus *lib. de Pass. Carac.* Dans la Colere, qui est la plus violente des Passions, d'abord le Sang se retire au dedans pour un instant, & puis il est repoussé vers les Extrémités avec une Violence si grande, que le Visage & les Yeux en deviennent rouges, la Bouche est amère, les Levres écument, le Pouls est haut & fréquent, la Parole est entre coupée, tous les Mouvements sont inquiets, troublez, & comme convulsifs; & beaucoup d'autres signes d'une personne plutôt enragée, ou furieuse que raisonnable, ou en Santé, L'Ame offensée ne se sent pas plutôt assez de forces pour repousser ce qui la blesse, ou ce qui lui est odieux, que les ramassant toutes en un moment, elle pousse le Sang & les Esprits au dehors, par le

la Santé des Princes, &c. 135
 ministère du Cœur; dont les Systoles sont alors si violents, & si fréquens, par le flux impetueux des Esprits animaux, que ce Sang, porté avec précipitation par les Arteres, n'a pas le tems de rentrer dans les Veines; & s'extravasant en quelque maniere, cause à la Peau cette rougeur qui y paroît. Le contraire arrive dans la Crainte; lorsque l'Ame sent ses forces trop petites pour repousser son Ennemi. Il se fait alors une Contraction générale de toutes les fibres, le Sang ne peut plus circuler; ou pour le dire autrement il est reporté vers son Principe par les Arteres; ce qui a fait admettre à plusieurs, entre les différens mouvemens du Sang, celui de la Rétrogradation. Car par la loi de Sympathie, & une espece de Nécessité mécanique entre l'Ame & le Corps; Il est évident que selon qu'il se fait certains mouvemens dans la premiere, les mêmes se font dans le dernier, & dans toute la masse des Fluides: c'est là raison pour laquelle dans un Homme effrayé la Pâleur saisit son Visage; le Corps demeure sur pris, & sans mouvement, semblable à une Statue; l'Esprit

mai multă forță și influență decât celelalte asupra bunei sau proastei sănătăți. Cel care nu cunoaște încă efectele sau semnele pe care le produc pasiunile, marea forță pe care o au acestea și ce revoluție imensă sunt capabile să cauzeze într-o clipă în întreaga masă a sângelui, nu are decât să citească ceea ce a scris atât de bine în legătură cu acest lucru Cambræus *lib. de Pass. Carac.* În cazul mâniei, care este cea mai violentă dintre pasiuni, mai întâi sângele se retrage în interior pentru o clipă și apoi este respins spre extremități cu o violență atât de mare încât fața și ochii devin roșii, gura este amară, buzele spumegă, pulsul este puternic și rapid, vocea este întretăiată, toate mișcările sunt neliniștite, tulburate și, parcă, convulsive și sunt încă multe alte semne ale unei persoane mai degrabă turbate sau furioase decât rezonabile și sănătoase. Sufletul supărat pare că nu are destule forțe pentru a respinge ceea ce îl rănește sau ceea ce i se pare detestabil, încât, adunându-le pe toate în același timp, împinge sângele și fluidele afară, prin intermediul inimii,

ale cărei sistole sunt, în aceste momente, atât de violente și atât de frecvente, prin fluxul impetuos al fluidelor vitale, încât acest sânge, transportat cu grabă prin artere, nu are timp să intre din nou în vene și, extravazându-se într-un fel, cauzează pielii roșeața care se observă. În cazul fricii se întâmplă contrariul, atunci când sufletul simte că forțele îi sunt prea mici pentru a respinge dușmanul. Se produce atunci o contracție generală a tuturor fibrelor, sângele nu mai poate circula sau, altfel spus, este transportat înapoi spre obârșie de către artere, ceea ce i-a făcut pe mulți să admită, printre diferitele mișcări ale sângelui, pe cea de retrogradare. Căci, prin legea simpatiei și a unui fel de necesitate mecanică între suflet și corp, este evident că, în funcție de anumite mișcări care se fac în primul, aceleași mișcări se întâmplă și în cel din urmă și în întreaga masă a fluidelor. Acesta este motivul pentru care, la un om înfricoșat, paloarea îi cuprinde chipul, corpul rămâne surprins și nemișcat, asemenea unei statui, spiritul

prit est comme stupéfié, & la Voix même ne peut sortir. Il en est ainsi de toutes les autres Passions; elles ont toutes leurs marques, & des signes qui leur sont propres; comme le remarque l'Auteur que j'ai cité en dernier lieu. Si donc lorsque l'Ame est troublée, il se fait un si grand bouleversement, soit dans le Sang, soit dans le reste des Fluides; il ne faut pas s'étonner que dans les Passions, l'Oeconomie naturelle soit renversée, & que la Santé puisse être en danger. Il y a dans les Historiens un nombre infini d'exemples de gens qui sont morts d'un mouvement furieux de colère, & d'autres dans qui la frayeur, ou même une joye inespérée, après une tristesse extrême, fermant entièrement le passage aux Esprits, les ont fait mourir sur le champ.

Si les Passions dans les personnes ordinaires, & même celles de la plus basse condition, ont tant de pouvoir sur le Corps, comme nous en voyons tous les jours des exemples, combien plus en doivent elles avoir dans ceux qui quoiqu'élèvez au dessus des autres pour leur commandement, ou les gouverner, ne

ne peuvent pas très souvent, avec toute leur Puissance, ou obtenir ce qu'ils souhaitent avec le plus d'ardeur, ou prévenir des Accidens qui leur doivent causer tant de chagrin, que même la nuit en dormant ils ne cessent d'y songer. Qui est le Prince qui possédant un Etat, un Royaume, un Empire, ne voulût avoir la Fortune d'Auguste, son Bonheur, l'Etendue de ses Etats; & ne joigne à tout cela le souhait d'une vie très longue? Mais s'il veut bien se donner la peine de lire Plin. *Cap. 45. lib. 7. hist. nat.* où cet Auteur fait un long dénombrement des malheurs d'Auguste. Quoique cet Empereur ait jusqu'alors passé dans son Esprit pour le plus heureux Prince qui ait jamais vécu, il ne croira que trop devoir changer de sentiment. Auguste s'est plaint plus d'une fois de ses malheurs, en des termes, qui faisoient assez voir jusqu'où ils le touchoient. J'ai, disoit-il quelquefois à ses Amis, deux Filles tendrement aimées, & dont il faut que je supporte les faiblesses; ce sont Julie, & la République. Il parloit ainsi de Julie, parce qu'il avoit plus de raison qu'il n'eût sou-

este stupefiat și chiar vocea nu poate să iasă. La fel se întâmplă în cazul tuturor celorlalte pasiuni, fiecare are mărcile sale și semnele care îi sunt specifice, după cum remarcă autorul pe care l-am citat ultimul. Prin urmare, dacă atunci când sufletul este tulburat, se produce o bulversare atât de mare fie în sânge, fie în restul fluidelor, nu trebuie să ne mire că, în cazul pasiunilor, economia naturală este întoarsă pe dos, iar sănătatea poate fi în pericol. Există, în scrierile istoricilor, un număr infinit de exemple de oameni care au murit din cauza unei mișcări furioase de mânie și alții, pe care teama sau chiar o bucurie nesperată după o tristețe extremă, blocând în totalitate trecerea fluidelor, i-au făcut să moară pe loc.

Dacă, la persoanele obișnuite și chiar la cele de cea mai joasă condiție, pasiunile au atâtă putere asupra corpului, cum vedem exemple în fiecare zi, cu atât mai multă putere trebuie să aibă în cazul persoanelor care, deși crescute deasupra celorlalți, pentru a-i comanda și a-i conduce, nu pot prea

des, în ciuda puterii lor, fie să obțină ceea ce doresc cu cea mai mare ardoare, fie să prevină unele accidente care le aduc atâtă suferință, încât nici măcar noaptea când dorm nu încetează să se gândească la asta. Care este prințul care, având un stat, un regat, un imperiu, nu-și dorește să aibă averea lui Augustus, fericirea sa, întinderea statelor sale și nu adaugă la toate acestea dorința de a avea o viață foarte lungă? Însă, dacă își dă osteneala să îl citească pe Plinius *Cap. 45. lib. 7. hist. nat.* în care autorul enumeră nenumăratele necazuri ale lui Augustus, deși acest împărat a trecut până atunci, în mintea sa, drept cel mai fericit prinț care a trăit vreodată, se va convinge că trebuie să-și schimbe părerile. Augustus s-a plâns de foarte multe ori de necazurile sale, în termeni care lăsau să se înțeleagă cât de mult îl afectau. Am, spunea el uneori prietenilor săi, două fete iubite cu multă tandrețe și ale căror slăbiciuni trebuie să le suport. Ele sunt Iulia și Republica. Vorbea astfel despre Iulia pentru că avea mai multe motive decât

souhaité, de soupçonner sa Sagesse. Macrobe *Lib. 2. Satur. Cap. 5.* nous apprend de quelle frayeur, & de quelles angoisses ce Prince fut saisi au moment qu'il aprit la défaite de Varus en Allemagne. Il fit doubler les Gardes dans la Ville, de peur de quelque tumulte; comme si les Allemans eussent déjà été aux Portes de Rome, il fit des Vœux solennels à Jupiter pour le salut de la République; „& son chagrin alla même jusqu'à demeurer plusieurs mois „sans couper la barbe ou ses cheveux, „pendant lesquels on le vit souvent „frapper sa Tête contre les Murailles, ou les Portes, & s'écrier de toute sa force, *Varus, rends moi mes Légions.*

Quoi qu'Auguste eut un Extérieur agréable, & que son Tempérament parut assez bon, il ne laissoit pas d'être Valétudinaire, Nous lisons qu'il fut très souvent attaqué de Violentes Maladies; & qu'Antonius Musa Médecin très célèbre, désespérant une fois de le guérir, parce qu'il ne réussissoit avec aucun des remèdes ordinaires, qui lui paroissioient néanmoins les meilleurs; fut

en-

enfin obligé d'en tenter de tout contraires; par le moyen desquels il en vint heureusement à bout, & le rétablit entièrement. „Ce n'est pas là ce que font „ordinairement les Médecins, dit Celsus, particulièrement à l'égard des „Grands: ils ne veulent jamais rien éprouver sur leur simples Conjectures, „de peur qu'on ne les accuse d'avoir „tué le Malade, s'ils ne le guérissent „pas. Mais pour revenir ou j'en suis resté: je ne crois pas qu'on puisse attribuer la mauvaise Santé habituelle, ou même les grosses Maladies de ce Prince, qu'aux Passions & aux Afflictions de son Esprit, qui ne pouvoit s'accoutumer à cette variété si discordante d'une bonne & d'une mauvaise Fortune. Puis donc qu'il arrive tous les jours aux Princes assez d'accidens nouveaux capables de troubler leur Esprit, & de les chagriner; il n'est pas extraordinaire qu'ils ne jouissent pas d'une Santé parfaite. Il est bien d'avantage qu'ils ne soient pas plus souvent tout à fait malades. Nous venons de voir pendant les premières dix Années de ce présent Siècle, de quelle furieuse Tempête

te

ar si dorit să îi bănuiască înțelepciunea. Macrobius *Lib. 2. Satur. Cap. 5.* ne aduce la cunoștință ce teamă și ce angoasă au pus stăpânire pe acest prinț în momentul când a aflat de înfrângerea lui Varus în Germania. A dublat gărzile în oraș, de frica vreunui atac, ca și cum germanii ar fi fost deja la porțile Romei, a adus omagii solemne lui Jupiter pentru salvarea Republicii; „iar supărarea sa a mers până acolo încât a stat mai multe luni fără să-și radă barba și părul, timp în care a fost văzut deseori lovindu-se cu capul de ziduri sau de porți și urlând din toate puterile, *Varus, dă-mi legiunile înapoi*”.

Deși Augustus avea un aspect exterior plăcut, iar constituția părea să o aibă destul de bună, nu înceta să fie bolnăvicios. Citim că foarte des a fost atacat de boli grave și că Antonius Musa, un medic foarte celebru, încercând cu disperare, odată, să îl vindece, pentru că nu reușea cu niciunul dintre remediile obișnuite care, totuși, i se păreau cele mai bune, a fost

în final, obligat să încerce unele cu totul diferite, cu ajutorul cărora a reușit, din fericire, să îl vindece pe deplin. „Acesta nu este un lucru pe care medicii îl fac în mod obișnuit, spune Celsus, mai ales față de nobili. Nu vor niciodată să încerce nimic după simplele lor ipoteze, de teamă să nu fie acuzați că au omorât bolnavul, dacă nu îl vindecă”. Dar, ca să revenim acolo unde am rămas, nu cred că se poate atribui sănătatea șubredă sau chiar bolile grave ale acestui prinț decât pasiunilor și durerilor profunde ale spiritului său, care nu se putea obișnui cu această varietate atât de discordantă a unei sorți bune și a uneia rele. Apoi, cum prinților li se întâmplă în fiecare zi destule accidente noi capabile să le tulbure spiritul și să-i mânănească, nu este extraordinar faptul că nu se bucură de o sănătate perfectă. Este mult mai neobișnuit faptul că nu sunt mai des cu totul bolnavi. Tocmai am văzut, în timpul primilor zece ani ai acestui secol, ce furtună violentă

te peut être agitée la Fortune des Princes, par l'exemple de presque tous ceux de l'Europe; pour lesquels, comme pour le rétablissement de la Paix, on a été obligé de faire des Prières publiques dans tous les Royaumes Chrétiens. Il faut donc que les Princes qui ont leur Santé à cœur, soient toujours en garde contre la Violence des Passions de l'Âme, autant qu'il leur est possible. Je ne dis pas qu'ils aillent jusqu'à l'Apathie, ou l'insensibilité que certains Philosophes ont vainement & superbe affectée; car ce seroit ôter l'Homme de l'Homme même. Nous pouvons bien, dit St. Jérôme, pendant que nous sommes dans ce Tabernacle mortel, & cette Chair fragile, régir & modérer les troubles, & les Passions de notre Cœur; mais de les abattre entièrement, & de les retrancher tout à fait; nous ne le pouvons pas. Que les Princes donc se réjouissent; qu'ils ressentent de la douleur; qu'ils soient tristes; qu'ils ayent de la pitié, qu'ils se mettent même quelquefois en colère; Mais que ce soit une Colère digne d'un Prince, & tel le qu'Ovide représente celle de Jupiter.

C'est ainsi que les S.^{tes} Lettres nous disent que Dieu est en colère, & qu'il punit le Pêché dans les Hommes. Il est donc de grande conséquence, que lorsqu'on est en colère, ou ne passe pas à la fureur, de peur qu'on n'ait lieu après cela de se repentir de ce qu'on aura fait alors; comme Galien le raconte de l'Empereur Adrien *lib. de cognos. & cur. ans. mor.* Cet Empereur ayant crevé l'œil d'un de ses Domestiques dans sa fureur, & le voyant, après que la Passion fut refroidie, réduit à l'affliction de n'avoir qu'un œil, en eut tellement pitié, que se repentant de sa faute, il lui promit de lui donner tout ce qu'il lui demanderoit, pour la réparer autant qu'il étoit en lui: mais ce Domestique ne répondant rien, il lui révéla ses promesses, enfin cet Homme lui dit, qu'il ne souhaitoit rien qui fut possible; puis que n'ayant besoin de rien, il ne souhaitoit rien non plus; si ce n'étoit de n'avoir pas perdu son œil, ce qui ne pouvoit plus ne pas être. Il faut donc

que

poate agita soarta prinților, după exemplul aproape al tuturor prinților din Europa, pentru care, ca și pentru restabilirea păcii, am fost obligați să facem rugăciuni publice în toate regatele creștine. Trebuie deci ca prinții care țin la sănătatea lor să fie tot timpul atenți la violența pasiunilor sufletului, pe cât le este posibil acest lucru. Nu spun să meargă până la apatie sau insensibilitate, pe care unii filosofi le-au adoptat inutil și superb, căci asta ar însemna să scoatem omul din el însuși. „Putem, spune Sf. Ieronim, în timp ce suntem în acest trup muritor și în această carne fragilă, să conducem și să moderăm frământările și pasiunile inimii, însă nu putem să le biruim pe deplin și să le eliminăm cu totul”. Prin urmare, prinții trebuie să se bucure, să simtă durerea, să fie triști, să le fie milă, să se mânia chiar uneori, dar să fie o mânie demnă de un prinț și așa cum o reprezintă Ovidiu pe cea a lui Jupiter:

Ingentes animos, dignas Jove concipit Iras.

În acest fel, Sfintele Scripturi ne spun că Dumnezeu este mânios și că pedepsește păcatul din oameni. Este deci foarte important ca atunci când ești furios, să nu treci la violență, de teamă ca, după aceea, să nu trebuiască să te căiești de ceea ce ai făcut; cum povestește Galenus despre împăratul Adrian *lib. de cognos. et cur. ans. mor.* Acest împărat, care, la mânie, a spart ochiul unuia dintre servitorii săi, văzându-l, după ce patima i-a trecut, îndurerat că nu are decât un ochi, i s-a făcut atât de mult milă și, căindu-se, i-a promis că îi dă tot ceea ce îi va cere, pentru a-și repara greșeala, pe cât îi stătea în putință. Și pentru că acest servitor nu i-a răspuns nimic, i-a repetat promisiunile. În sfârșit, acest om i-a spus că nu dorea nimic din ce ar fi fost posibil, apoi că, neavând nevoie de nimic, nici nu dorea nimic, decât să nu-și fi pierdut ochiul, ceea ce nu se mai putea să nu se fi întâmplat. Trebuie deci

Ingentes animos, dignas Jove concipit Iras.

„Sufletele mari trebuie să fie demne de mânia lui Jupiter.”

142 *P' Art de Conserver*

que la Raison seule tiennent les rênes des Passions, & gouverne les Mouvements de l'Âme sensitive; particulièrement dans la Colere, à laquelle ceux qui ont le plus de Puissance sont les plus sujets.

— *Animum rege, qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu com-
pesce catenis.*

La Modération dans la Colere, est ce qui concilie aux Princes, le respect & l'amour de leur Peuples; qui sont alors certains que leurs Princes ne font rien qui ne soit dicté par la Prudence, & par la Justice. C'est ce que veut dire Claudianus dans les Vers suivans

— *Diis proximus ille est
Quem ratio non ira movet.*

Le seul remède contre le mauvais effet des Passions est donc la Raison; qu'on ne doit pas attendre de la Médecine, mais de la Morale. Ce n'est autre chose que la Raison que Galien nous donne à entendre dans l'Ouvrage que j'ai cité de lui un peu au dessus, à savoir, le livre

De

la Santé des Princes, &c. 143

De Cognos. & cur. anim. morbis. Cependant pour que le ministère du Médecin ne paroisse pas en ceci absolument inutile au Prince; il faut qu'il ait soin de remarquer à quelles Passions il est le plus sujet; si c'est à la Colere, ou à la Tristesse, ou à quelqu'autre affection: ce qu'il est à présumer qu'il doit connoître, plutôt que qui que ce soit. Il peut alors leur opposer un Régime de vivre capable de modérer cette disposition naturelle. Par exemple, si le Prince est d'un Tempéramment vif, chaud, & sanguin; qu'il lui persuade d'user de ces Alimens qui repriment la violence des Esprits, & qui diminuent la masse du Sang; comme le Vin modérément mêlé d'eau; & en un mot, tout ce qui peut le rafraîchir. Mais si au contraire il est enclin à la Tristesse; qu'il lui conseille les Alimens qui sont les plus remplis d'Esprits Volatils, qui puissent les porter au Sang, & rendre par là son mouvement plus vif. Selon la nécessité qu'il en verra, qu'il lui fasse boire des Vins médiocrement forts, & plus propres à son Tempéramment. C'est ainsi que l'on traite les Mélancholiques, & ceux qui

ca doar rațiunea să țină frâiele pasiunii și să guverneze mișcările sufletului sensibil, în special în cazul mâniei, la care cei ce au cea mai multă putere sunt cei mai predispuși.

----- *Animum rege, qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu compesce catenis.*

Cumpătarea în mânie este ceea ce aduce prinților respectul și dragostea popoarelor lor, care sunt sigure, în acest caz, că prinții lor nu fac nimic care să nu fie dictat de prudență și de dreptate. Acest lucru vrea să îl spună Claudianus în versurile următoare:

----- *Diis proximus ille est
Quem ratio non ira movet.*

Singurul remediu împotriva efectului rău al pasiunilor este deci rațiunea, pe care nu trebuie să o așteptăm de la medicină, ci de la morală. Tot rațiunea ne-o recomandă și Galenus în lucrarea pe care am citat-o puțin mai sus, și anume cartea *De Cognos. et cur. anim. morbis.*

----- *Animum rege, qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu compesce catenis.*

„Stăpânește-ți sufletul, care dacă nu se supune, poruncește; constrânge-l cu opritori, sau cu lanțuri.”

----- *Diis proximus ille est
Quem ratio non ira movet.*

„Este aproape de zei acela pe care nu îl conduce mânia, ci rațiunea.”

Totuși, pentru ca rolul medicului să nu pară prințului absolut inutil în această situație, trebuie ca acesta să urmărească la ce pasiuni este cel mai predispus prințul; dacă este vorba de mânie sau de tristețe sau de vreo altă afecțiune. Trebuie să presupunem că medicul cunoaște aceste pasiuni mai bine decât oricine. Atunci, el le poate opune un regim de viață capabil să modereze această predispoziție naturală. De exemplu, dacă prințul are un temperament viu, cald și sangvinic, trebuie să-l convingă să consume acele alimente care reprimă violența fluidelor și care diminuează masa sângelui, cum ar fi vinul amestecat moderat cu apă, într-un cuvânt, tot ceea ce îl poate răcori. Dacă, dimpotrivă, este înclinat spre tristețe, trebuie să-i recomande alimentele care sunt cele mai bogate în fluide volatile, care le pot duce la sânge și, prin aceasta, să îi facă mișcarea mai vie. În funcție de necesitățile pe care le va observa, să-i dea să bea vinuri potrivite de tari și proprii temperamentului său. Astfel sunt tratați melancolicii și cei care

qui ont beaucoup de soins, & d'embaras qui les accablent; parceque ces sortes de Vins adoucissent les parties acides du Sang, de la même manière que les Acides du Vitriol, du Souphre, & autres Minéraux sont adoucis avec l'Esprit de Vin. Au livre des Proverbes il est dit, *Date siceram merentibus, & vinum iis qui amaro sunt corde.* Donnez de la Cerveise aux tristes, & du Vin à ceux qui ont des Amertumes de Cœur. C'est ainsi qu' Helene, dans l'Odissee d'Homere, presente à Ménélas & à Télémaque fils d'Ulysès, ce souverain Remède contre la Tristesse; c'est à dire du Vin *Nepentique*, ou qui chasse toute sorte de Chagrin & de Mélancolie; dont Polidamna Femme du Roy Théonis luy avoit fait présent en Egypte. Que si le Medecin voit que son Prince s'abatte & maigrisse, à cause de quelque accident qui lui tiendra trop au cœur; qu'il l'avertisse promptement d'avoir recours aux remèdes nécessaires, pour prévenir la maladie qui pourroit s'en ensuivre: & peut être, par le moyen de ces pensées & de ces craintes, réussira-t-il à détourner son Esprit de ces idées qui l'affligent, & le tourmentent. **CHA-**

CHAPITRE DIXIEME.

Jusqu'où doit aller dans un Prince l'Etude des Belles Lettres, pour ne pas nuire à sa Santé.

Les Princes, dont le propre Office est de composer, ou de dicter eux mêmes ce qui doit être écrit de leur part, ont quelque fois la demangeaison de s'enfoncer dans l'Etude des Lettres pour se rendre plus habiles, ambitionnant même de remporter quelque fois le prix dans cette Carrière là: quoiqu'il arrive souvent, que leur trop grande application non seulement les prive des fruits qu'ils attendoient de leur travail; mais, ce qu'il y a de pire, leur Santé en reçoit beaucoup de préjudice. Il est vrai qu'il est d'autant, plus méfiant à un Prince, ou autre Grand Seigneur, qu'il est plus élevé au dessus des autres, de n'avoir aucune connoissance des Belles Lettres. Il en est bien moins agréable & moins cher à ses Peuples; qui aiment que leurs Princes n'aient pas

au multe griji și probleme care îi copleșesc, pentru că aceste sortimente de vin îndulcesc părțile acide ale sângelui în același fel cum acizii de vitriol, sulf și alte minerale sunt îndulciți cu fluidul de vin. În cartea de proverbe se spune, *Date siceram merentibus et vinum iis qui amaro sunt corde*: „Dați bere celor triști și vin celor ce au inima amară”. Astfel Elena, în Odiseea lui Homer, le prezintă lui Menelau și lui Telemah, fiul lui Ulise, acest remediu suveran împotriva tristeții, și anume vinul *nepentes* sau care alungă orice fel de supărare sau melancolie, pe care Polidamna, soția regelui Theonis, i-l făcuse cadou în Egipt. Iar dacă medicul vede că prințul său este abătut și slăbește din cauza vreunui accident care îi sfășie inima, să îl avertizeze prompt să recurgă la remediile necesare, pentru a preveni boala care ar putea urma. Și poate că prin intermediul acestor gânduri și temeri va reuși să-i abată gândurile de la acele idei care îl supără și îl frământă.

Capitolul X

Până unde trebuie să meargă, la un prinț, studiul literaturii, pentru a nu dăuna sănătății sale.

Prinții, a căror funcție proprie este de a compune sau de a dicta ei înșiși ceea ce trebuie să fie scris din partea lor, au uneori chef să se cufunde în studiul literelor pentru a deveni mai abili, având chiar ambiția de a câștiga vreun premiu în acest domeniu; deși se întâmplă deseori ca străduința prea mare să îi lipsească de roadele pe care le așteptau de pe urma muncii lor. Dar, ceea ce este mai rău, sănătatea lor se alege cu cel mai mare prejudiciu. Este adevărat că e cu atât mai deplasat pentru un prinț sau pentru un mare domn, care este mai presus de ceilalți, să nu aibă nicio cunoștință în domeniul beletristicii. Din acest motiv, el este mult mai puțin plăcut și drag poporului său, căruia îi place ca prințul să fie

nepentes

„obținut dintr-o plantă”

146 *L'Art de Conserver*

pas moins des Exemples de toutes fortes de Vertus, que des Modeles de toutes les belles Qualitez naturelles ou acquises. Il est non seulement nécessaire qu'il ait passé les premières années de sa Jeunesse à l'Étude des Lettres; particulièrement des Humanitez, telles que sont la Langue Latine, la Rétorique, les Poëtes; mais il est certain qu'outre l'honneur que cela lui fera; il en retirera encor cet avantage particulier, que si de son naturel, il est rude & impoli, cette sorte d'Étude le changera entièrement.

*Scilicet ingenuas didicisse fideliter artes
Emollit mores, nec sinit esse feros.*

Il est donc à propos, que celui qui est élevé au dessus des autres, soit médiocrement imbu des Sciences, même les plus sublimes; telles que sont la Philosophie, & les Mathématiques; afin que s'il se trouve quelquefois présent à quelque dispute sur ces matières, il entende du moins l'état de la Question: quoi qu'il ne soit point du tout nécessaire qu'il sache toutes les subtilitez de la Logique,

la Santé des Princes, &c. 147

gigue, & curtum sermone rotato torqueat Enthymema. Il faut néanmoins qu'il soit encor plus versé dans la Philosophie Morale, que dans la naturelle. Il y trouvera sans beaucoup de peine un grand nombre de préceptes, soit dans les anciens, soit dans les nouveaux Auteurs, qui lui seront d'un grand secours, pour lui aider à bien gouverner ses Sujets. Ceux qui se sont entièrement dévoués à l'Étude des Lettres savent assez combien de tems, de forces, & de Santé leur coûte ce Titre, *O hominem litteratum!* Il a fallu qu'ils aient pâli de fatigue sur les livres, & qu'ils aient passé leur vie à la lueur d'une Lampe; comme on disoit de Démostènes, qu'il avoit plus brûlé d'huile qu'il n'avoit bû de Vin;

*Qui studet optatam cursu contingere metam,
Multa tulit fecitque puer, sudavit, & alfit.*

a dit Horace dans sa Poétique. Puis donc qu'on ne peut obtenir quelque réputation dans les Lettres, sans beaucoup

un exemplu al tuturor virtuților, precum și un model al tuturor frumoaselor calități naturale sau dobândite. Pentru aceasta, este necesar nu numai să-și fi petrecut primii ani ai tinereții studiind literale, în special științele umaniste, cum sunt limba latină, retorica, poezii. Este sigur că, în afară de onoarea pe care acestea i-o vor aduce, prințul va mai obține încă un avantaj deosebit, și anume că, dacă, din fire, este grosolan și nepolitic, acest gen de studii îl va schimba întru totul.

*Scilicet ingenuas didicisse fideliter artes
Emollit mores, nec sinit esse feros.*

Este deci potrivit ca acela care este crescut deasupra celorlalți, să aibă și cunoștințe medii în domeniul științelor, chiar și al celor mai importante, cum sunt filosofia și matematica, pentru ca, dacă este vreodată prezent la vreo discuție privind aceste discipline, să înțeleagă cel puțin întrebarea; cu toate că nu este deloc necesar să știe toate subtilitățile

*Scilicet ingenuas didicisse fideliter artes
Emollit mores, nec sinit esse feros.*

„Desigur, a fi frecventat studiile alese, îmblânzește moravurile și nu permite să fii insolvent.”

et curtum sermone rotato torqueat Enthymema.

„pe nedesăvârșitul Enthymema să-l chinuie cu vorbă meșteșugită”

O hominem litteratum! – „O, omule literat!”

*Qui studet optatam cursu contingere metam,
Multa tulit fecitque puer, sudavit et alsit.*

„Băiatul care dorește să ajungă la țelul propus, a suportat și a făcut multe, a transpirat și a suferit de frig.”

logicii, *et curtum sermone rotato torqueat Enthymema.* Trebuie totuși să fie și mai experimentat în filosofia morală decât în cea naturală. Va găsi aici, fără mare greutate, un număr mare de precepte, fie în autorii antici, fie în cei mai noi, care îi vor fi de mare ajutor pentru a-și conduce bine supușii. Cei care s-au dedicat în întregime studiului literelor știu bine cât timp, forță și sănătate îi costă acest titlu, *O hominem litteratum!* A trebuit să pălească de oboseală aplecați asupra cărților și să-și petreacă viața la lumina unei lămpi; cum spunea Demostene, că a ars mai mult ulei decât a băut vin.

Qui studet optatam cursu contingere metam,

Multa tulit fecitque puer, sudavit et alsit.

a spus Horațiu în *Poetica* sa. Și apoi, nu se poate obține vreo reputație în domeniul literelor, fără multă

148 *L'Art de Conserver*
 coup de Travail & de Veilles, & par
 conséquent, sans ruiner la Santé; les
 Princes, qui ne sont pas tant nés pour
 eux que pour les autres doivent avoir
 plus de soin d'eux mêmes, & être sa-
 vans avec *Sobriété*; Les Corps quoi-
 qu'en Santé reçoivent trop d'incommo-
 dités d'une trop grande application à
 l'Etude, & d'une recherche trop pro-
 fonde des choses cachées. D'abord c'est
 l'Estomac qui souffre; la Chaleur na-
 turelle, & les Esprits étant détournés
 de leur chemin; & de leur fonction
 ordinaire, qui est la Cœction des ali-
 mens; car tel *Chile*, tel *Sang*: & si le
 premier est corrompu, il s'ensuit que
 l'autre l'étant aussi, toute la disposition
 du Corps est dérangée. D'où vient que
 Q. Serenus, comme nous avons dit
 plus haut, appelle l'Estomac, *le Roi de*
sous le Corps; dont la bonne disposition
 influe sur tous les Membres, pour les
 maintenir dans la vigueur nécessaire.
 Après l'Estomac, c'est la Tête, de tou-
 tes les autres parties, qui souffre le plus.
 La Tête qui est le Siège de l'Âme, &
 le Palais des Sciences, est incommodée
 par la tension, & l'Extase continuelle
 des

la Santé des Princes, &c. 149
 des Nerfs, qui arrive dans la Contem-
 plation des choses sublimes; & delà les
 autres parties du Corps étant privées de
 la Lumière animale, il s'ensuit un aba-
 tement, & un engourdissement inevi-
 table. Le Sang coule plus lentement
 dans ses Vaisseaux; & il faut nécessaire-
 ment que toute l'économie du Corps
 s'en ressent. Ce qui fait dire à Plutar-
 que, que si le Corps disputoit avec l'E-
 sprit, qui est celui qui a le plus causé
 de dommage à l'autre; le dernier ne
 gagneroit pas sa cause. Platon a dit dans
Timée, qu'un Esprit toujours appliqué
 à l'Etude remplit le Corps de langueur;
 onfonce qu'il est souvent nécessaire de
 le quitter absolument. Les Incommo-
 dités que la Santé reçoit de cette vaine
 ambition de se rendre célèbre dans la
 République des Lettres, sont en si grand
 nombre; qu'il est très difficile d'acquie-
 rir en même temps une grande réputa-
 tion, & une bonne Santé. Car comme
 il est nécessaire d'être toujours penché
 sur des livres, & d'écrire quelquefois,
 cela ne se peut faire sans rester plusieurs
 heures dans la même posture, soit assis,
 ou debout; ce qui est également nuisi-
 ble

muncă și nesomn și, în consecință, fără să-ți
 distrugi sănătatea. Prinții, care nu s-au născut
 atât pentru ei, cât pentru ceilalți, trebuie să
 aibă mai multă grijă de ei înșiși și să fie savanți
 cu *cumpătare*. Trupurile, deși sănătoase, suferă
 prea multe neplăceri în urma unui studiu prea
 sârguincios și a unei cercetări prea profunde a
 unor lucruri ascunse. Mai întâi, suferă
 stomacul, căldura naturală și fluidele fiind
 întoarse din drum și abătute de la funcția lor
 obișnuită, care este arderea alimentelor; căci
asa chil, asa sânge. Iar dacă primul este
 alterat, rezultă că la fel este și celălalt, întreaga
 dispoziție a corpului fiind deranjată. De aceea
 Q. Serenus, cum am spus mai sus, numește
 stomacul *Regele întregului corp*, a cărui bună
 dispoziție are influență asupra tuturor părților
 corpului, pentru a le menține vigoarea de care
 au nevoie. După stomac, capul este cel care,
 dintre toate celelalte părți ale corpului, suferă
 cel mai mult. Capul, care este sediul sufletului
 și palatul cunoștințelor, este deranjat de
 tensiunea și extazul continuu al nervilor, care
 apar în

momentul contemplării lucrurilor sublime. Și,
 de aici, celelalte părți ale corpului fiind
 private de lumina animală, urmează o
 descurajare și o amorțeală inevitabile. Sângele
 curge mai lent prin vase și trebuie neapărat ca
 toată economia corpului să reacționeze. Ceea
 ce îl face pe Plutarh să spună că, dacă trupul
 s-ar disputa cu spiritul cu privire la cine este
 cel care a cauzat cele mai multe pagube
 celui alt, acesta din urmă nu ar câștiga bătălia.
 Platon a spus în *Timaios* că un spirit aplecat
 mereu asupra studiului umple corpul de
 apatie, astfel încât, deseori, trebuie să renunțe
 total la această ocupație. Neplăcerile pe care
 le îndură sănătatea ca urmare a acestei ambiții
 inutile de a deveni celebru în Republica
 Literelor sunt atât de numeroase încât este
 foarte greu să dobândești, în același timp, o
 mare reputație și o bună sănătate. Deoarece,
 cum este necesar să fii tot timpul aplecat
 asupra cărților și, uneori, să scrii, acest lucru
 nu se poate face fără să rămâi mai multe ore în
 aceeași poziție, fie așezat, fie în picioare, ceea
 ce este la fel de dăunător

Poate o actualizare pentru „legea educației” noastre ar fi foarte actuală de la
 clasele primare cu încărcătura de ore ce nu se justifică pentru dezvoltarea aptitudinilor,
 cu clasele gimnaziale, liceul și facultatea cu încărcătura de „teorie” fără aplicație
 practică pe piața muncii actuale și fără corelație cu dezvoltarea tehnologică.

Pozițiile vicioase din anii școlari de început, lipsa orelor de educație fizică, deci a
 sportului de întreținere și a sportului făcut în mod organizat competițional sunt
 premisele pentru viitoarea patologie medicală a adulților cu vicii de statică și mers și
 cu celelalte comodități date de civilizație, de telefonie mobilă, televizor, lipsa
 mișcării etc.

150 *L'Art de Conserver*

ble à la Santé. Car si l'on demeure assis, il en arrive des engourdissemens, par la continuelle compression des cuisses, & des jambes; & si l'on est debout, les Muscles sont tres fatiguez par la continuelle tension à laquelle ils sont forcez: & dans l'un ou dans l'autre, le mouvement du Sang se fait plus lentement. Il n'est pas hors de propos de remarquer ici, que les Religieux de certains Ordres, qui sont particulièrement addonnez aux Etudes, quoique d'ailleurs ils ayent une honnête liberté, & qu'ils soient nourris d'alimens excellens; presque tous néanmoins sont maigres de Corps, & mélancoliques d'Esprit. & que d'autres Religieux de quelques autres Ordres, qui sont plus appliquez à la Contemplation des choses célestes, & à la piété, qu'aux Sciences, quoique leur vie soit fort austere, qu'ils aillent nus piés, & qu'ils soient vêtus l'Eté comme l'Hyver, sont cependant gros & gras; ont une bonne couleur, & une meilleure Santé. Puis donc que les Princes doivent avoir un grand soin de leur Santé, non seulement pour eux, mais pour les autres auxquels ils commandent;

la Santé des Princes, &c. 151

dent; Il est bon qu'ils ne s'appliquent à l'Etude que modérément, pour leur plaisir, & peu d'heures seulement; & s'il faut qu'ils veillent; que ce ne soit que pour procurer à leurs Sujets un sommeil plus libre & plus sûr. Comme le rapporte Plutarque d'Epaminondas Chef des Thébains: qui étant interrogé, pourquoi il faisoit la nuit le tour des Murailles de la Ville? Répondit; *Qu'il étoit sobre, & qu'il veilloit, pour que les autres eussent une liberté plus entière de se divertir à boire, & de dormir ensuite, sans avoir rien à craindre de leurs Ennemis.* C'est ainsi que le Divin Homere 2. *Iliad.* fait veiller Jupiter pendant que tous les autres Dieux sont endormis.

*Tum reliquos omnes, Divosque hominesque tenebat
Pernox somnus; at insomnis Saturnius unus.
Pectore sollicitoolvebat.*

Outre cela, l'on a toujours remarqué que les Princes qui se sont trop addonnez aux Sciences sublimes ont

G 4

pour la santé. Căci, dacă rămăi așezat, apar amorțelile, prin presiunea continuă asupra coapselor și gambelor; iar dacă stai în picioare, mușchii sunt foarte oboșiți prin tensiunea continuă la care sunt forțați. Și într-un caz, și în celălalt, mișcarea sângelui se face mai lent. Nu ne abatem de la subiect dacă menționăm aici că monahii din anumite Ordine religioase, care sunt în mod special dedicați studiului, chiar dacă, altminteri, au o libertate acceptabilă și se hrănesc cu alimente excelente, sunt totuși, aproape toți, foarte slabi la trup și melancolici la spirit. Iar alți călugări, din alte Ordine, care sunt mai dedicați contemplării lucrurilor cerești și evlaviei decât științelor, deși duc o viață foarte austeră, merg în picioarele goale și se îmbracă la fel și vara, și iarna, sunt totuși mari și grași, au culoare în obraji și o sănătate mai bună. Așadar, prinții trebuie să aibă mare grijă de sănătatea lor, nu doar pentru ei, ci pentru cei pe care îi conduc.

Este bine să nu se dedice studiului decât cu moderație, pentru plăcerea lor și doar puține ore și dacă trebuie să stea treji să nu facă acest lucru decât pentru a le aduce supușilor un somn mai liber și mai sigur. După cum povestește Plutarh despre Epaminondas, conducătorul tebanilor, care, fiind întrebat de ce, în timpul nopții, făcea turul zidurilor orașului, a răspuns *că este cumpătat și că veghea ca ceilalți să aibă deplină libertate de a bea și apoi de a dormi, fără să le fie frică de dușmani.* Astfel, divinul Homer 2. *Iliad.* îl face pe Jupiter să vegheze în timp ce ceilalți zei sunt adormiți.

Tum reliquos omnes, Divosque hominesque tenebat

Pernox somnus; at insomnis Saturnius unus.

Pectore sollicitoolvebat...

În afară de acestea, s-a observat întotdeauna că prinții care s-au dedicat prea mult științelor sublime au fost

Tot ce este analizat este deosebit de actual.

*Tum reliquos omnes, Divosque hominesque tenebat
Pernox somnus; at insomnis Saturnius unus.
Pectore sollicitoolvebat...*

„Când somnul de noapte îi stăpâna pe toți, zei și oameni, unul singur, neadormitul Saturn umbla peste tot cu mare grijă...”

152 *l'Art de Conserver*

été tres peu heureux, & qu'ils n'ont pas seulement fait beaucoup de tort à leur Santé, mais aussi à leur Gloire, & à leur Réputation; jusqu'à être mis dans les Satires publiques, & recevoir des Sobriquets. Alphonse de Castille, pas exemple, dont nous avons encore aujourd'hui les Tables Astronomiques; que de malheurs n'a-t-il pas essuyés? les histoires en sont pleines. Il étoit entièrement absorbé dans la contemplation des mouvemens des Planètes, & particulièrement des erreurs de Mars, pendant qu'il en commettoit d'irréparables dans la conduite de son Etat, & l'on a même dit, qu'il en étoit devenu si impie, que de blâmer tout haut les Oeuvres de la divine création; à l'exemple de ce bouffon dans Lucien. Julien Empereur, surnommé l'Apostat, n'a-t-il pas toujours passé pour un prodige dans l'Eloquence, & dans toutes les autres Sciences? Nous avons encore de ses ouvrages qui en font foi: mais dans quelles abominations n'est-il pas tombé? Quelle fin a-t-il fait? On le peut voir dans les histoires. Henry VIII. Roi d'Angleterre, à qui Ludovicus Vi-

vès

la Santé des Princes, &c. 153

vès dedia ses commentaires sur le livre de Saint Augustin *De Civ. Dei*, fut grand amateur des Lettres, & fort savant. Il écrivit même un livre contre Luther, qui lui mérita le Titre de *Défenseur de la Foi*, & puis après, dans quelles erreurs ce Roi auteur est tombé, tous le savent; & lui même, si nous en croyons les Ecrivains de son tems, le fut bien aussi, lorsqu'en mourant il s'écria, qu'il avoit tout perdu. Jacques Stuart premier, Roi de la Grande Bretagne, tout occupé qu'il étoit à feuilleter les livres qui traitoient de la Liturgie, & trop addonné aux Matières Théologiques, se crût assez habile pour tenir tête au Cardinal Bellarmine, dans des écrits qu'il fit publier; & où le Style aigre, & les injures n'étoient pas épargnées; quoique les réponses que lui fit ce Cardinal, fussent également pleines de douceur, du respect qui est dû aux Têtes Couronnées, & de la doctrine la plus sublime: comme il appartenait à un Prince de l'Eglise orné de la Pourpre, & nourri presque toute sa vie dans la pieuse Ecole des Rds. Peres de la So-

G 5

ciété

foarte puțin fericiți și nu au adus multe prejudicii doar sănătății, ci și gloriei și reputației lor, într-atât încât au devenit subiect al satirelor publice și au primit porecle. Alphonse de Castilia, de exemplu, de la care mai avem și astăzi tablele astronomice, câte necazuri nu a îndurat? Cărțile de istorie sunt pline. Era cu totul absorbit de contemplarea mișcărilor planetelor și, în special, a erorilor lui Marte, în timp ce comitea greșeli ireparabile în conducerea statului și chiar s-a spus că devenise atât de necredincios încât blama în gura mare scrierile despre divină creație, ca și acel bufon al lui Lucian. Împăratul Iulian, supranumit Apostatul, nu a trecut întotdeauna drept o minune în elocvență și în toate celelalte științe? Avem încă opere de-ale sale care stau mărturie, dar la ce lucruri abominabile s-a dedat? Ce sfârșit a avut? Putem afla din cărțile de istorie. Henric al VIII-lea, regele Angliei, căruia Ludovicus Vives i-a dedicat comentariile sale cu

privire la cartea Sfântului Augustin *De Civ. Dei*, a fost un mare amator de litere și foarte savant. A scris chiar o carte împotriva lui Luther, care i-a adus titlul de *Apărător al credinței*, iar apoi, în ce greșeli a căzut acest rege, știu cu toții și chiar el însuși, dacă ar fi să-i credem pe scriitorii vremii sale, știa bine, atunci când, pe patul de moarte, scria că a pierdut totul. James Stuart I, rege al Marii Britanii, fiind foarte ocupat să frunzărească cărțile care tratau subiecte liturgice și foarte dedicat disciplinelor teologice, s-a crezut destul de dibaci pentru a ține piept Cardinalului Bellarmine, în scrierile pe care le-a publicat și în care stilul acid și injuriile nu lipseau, deși răspunsurile pe care i le-a dat Cardinalul erau pline de blândețe și de respectul care se cuvine capetelor încoronate și de doctrina cea mai înaltă. Cum aparținea unui prinț al bisericii, investit cu însemnele suveranității și hrănit aproape toată viața în evlavioasă școală a părinților Societății

154. *L'Art de Conserver*
 ciété de Jesus. Les Anglois mêmes ne l'ont pas épargné là dessus; & l'ont appelé par mépris, le Roi Théologien. Antonin le Pieux Empereur, a acquis aussi le surnom de Philosophe: mais il n'a jamais rien fait non plus, pour mériter celui de courageux; n'ayant fait aucune Expédition Militaire; & s'étant montré trop doux à punir les Criminels; ou trop facile à supporter les Impudicités publiques de Faustine. Les Princes donc qui s'adonnent plus qu'il ne faut aux Sciences, sont fort peu estimés par leur Sujets: comme étant plutôt nez pour le Cloître, que pour les Armes. *Potius ad claustra, quam ad castra nati.* Romulus qui selon la rudesse & l'ignorance de son Temps, n'avoit que tres mal partagé l'année en dix mois; est loué cependant par Ovide en des vers, où il lui dit „qu'il connoissoit mieux les Armes que les Astres, & que toute sa science se bornoit à faire des Conquêtes.

Scilicet arma magis, quam sidera, Romule, noras, Curaque finitimos vincere major erat.

Si

la Santé des Princes, &c. 155

Si néanmoins un Prince a du goût pour la *Polymathie*; & qu'il soit bienaisé d'acquiescer des connoissances dans toutes sortes de Sciences: il le peut faire sans beaucoup de travail, avec honneur; & ce qui est encore plus considerable, sans intéresser le moins du monde sa Santé. Il ne lui faut pour cela, qu'entretenir à sa Cour, des Philosophes, des Mathématiciens, des Théologiens, & autres savans, qu'il puisse entendre disputer des Matières qui sont de leur ressort: ou pendant qu'il est à table, à diner, ou à souper; ou en d'autres tems, lorsqu'il lui en prend envie. Alors il apprendra d'eux, & beaucoup plus, & avec moins de tems ou de peine, ce que les autres apprennent avec leur Maîtres muets; je veux dire les Livres. C'étoit la coutume de François Premier, Roi de France, & Protecteur des Sciences: & Mr. la Bruyere, dans sa *Nunc. ad lib. de re Cib.* dit que lorsqu'il étoit à diner, ou à souper, il avoit les plus savans Hommes de son Siècle à ses côtés. Les Papes Leon X. & Clement VII. tous deux de la Maison des Médicis, en faisoient de même: com-

G 6 me

lui Iisus, chiar englezii nu l-au iertat pentru ceea ce a scris și l-au numit, cu dispreț, regele teolog. Evlaviosul împărat Antonin a primit și el porecla de Filosof, dar nici nu a făcut niciodată nimic pentru a o merita pe cea de Curajos; nu a făcut nicio expediție militară și s-a dovedit prea blând în pedepsirea criminalilor sau a suportat prea ușor nerușinările publice ale Faustinei. Așadar, prinții care se dedică mai mult decât trebuie științelor sunt mult mai puțin respectați de supușii lor, ca și cum ar fi născuți mai degrabă pentru mănăstire decât pentru armată: „*Potius ad claustra, quam ad castra nati*”. Romulus, care, după asprimea și ignoranța din vremea sa, a împărțit foarte rău anul în zece luni, este totuși laudat de Ovidiu în versuri în care spune „că el cunoștea mai bine decât ceilalți armele și că toată știința sa se limita la a face cuceriri”.

Scilicet arma magis, quam sidera, Romule, noras,

Curaque finitimos vincere major erat.

Dacă, totuși, un prinț are gust pentru *enciclopédism* și îi place să dobândească cunoștințe în toate științele, poate să facă asta fără multă muncă, cu onoare și, ceea ce este și mai important, fără ca acest lucru să-i afecteze câtuși de puțin sănătatea. Pentru asta, nu trebuie decât să țină la curtea sa filosofi, matematicieni, teologi și alți savanți, ca să poată auzi discuții în domenii care sunt specialitatea acestora, fie în timp ce se află la masă, la cină, fie în alte momente, atunci când are chef. Atunci, va învăța de la ei mult mai mult și în mai puțin timp și fără oboseală ceea ce alții învață cu învățătorii lor muți, vreau să spun cărțile. Acesta era obiceiul lui Francisc I, rege al Franței și protector al științelor. D. La Bruyère, în *Nunc. ad lib. de re Cib.*, spune că acesta, atunci când era la masă sau la cină, îi avea alături pe cei mai savanți oameni ai secolului său. Papii Leon al X-lea și Clement al VII-lea, ambii din familia de Medicis, făceau la fel,

Scilicet arma magis, quam sidera, Romule, noras, Curaque finitimos vincere major erat.

„Desigur, Romulus, cunoșteai mai mult armele decât stelele; iar grija ta mai mare era de a învinge pe vecini.”

156 *L'Art de Conserver*
me venant de la famille Royale de Mé-
cène; & ayant, comme par le droit du
Sang, l'inclination portée à favoriser, &
même à entretenir les Hommes les plus
célebres en toutes sortes de Sciences, qui
fussent dans leur Siècle. Nous voyons
aussi cette inclination comme attachée
à la très Illustre Maison des Princes
d'Est, qui ont toujours eu leur cour
ornée des plus savans Hommes qui se
pussent trouver: ce qui leur a procuré
l'honneur de voir leur belles Actions
immortalisées, & transmises à la Posté-
rité par les Poètes les plus célèbres, &
par les Ecrivains les plus fameux, dans
leurs excellens ouvrages: comme ont fait
l'Arioste, & le Tasse. Il n'étoit donc pas
difficile aux Princes d'acquiescer de très
belles connoissances, tant dans la Philo-
sophie, les Mathématiques, & la Phy-
sique; que dans les autres Sciences, mê-
me les plus cachées, & les plus abstra-
ites; en écoutant parler des Hommes
consumés dans ces Sciences; soit après
le repas, soit pendant le tems, auquel
Domitien avoit de coutume de percer
des Mouches avec une éguille: & en
jouissant de cette manière, sans aucun
tra-

la Santé des Princes, &c. 157
travail, & sans incommoder leur San-
té, de la folie des autres; comme Plin
disoit ordinairement de ceux qui ne vou-
loient jamais bâtir de maisons neuves.
Il est en effet étonnant de voir la peine
que prennent les Philosophes, les Ma-
tématiciens, & tous ceux qui fouillent
dans les Secrets de la Nature; & les
tortures qu'ils donnent à leur cervelle
pour trouver la solution de quelques
Problèmes; jusqu'à passer plusieurs
nuits sans dormir; quoiqu'au bout, ils
n'en soient pas plus avancés. Denis Ti-
ran de Siracuse ayant voué à Jupiter une
Couronne d'Or, donna à un Orfèvre un
lingot très fin de ce métal, pour en
faire une couronne: mais l'Ouvrier fri-
pon, ayant volé une partie de l'or, y sub-
stitua ce qu'il crut nécessaire d'argent.
Denis s'aperçut de la fourberie: mais
comme la couronne étoit d'un ouvrage
exquis, & qu'il crut que Jupiter très
bon ne la refuseroit pas telle qu'elle étoit;
il ne voulut pas qu'elle fut rompue,
& remit au creuset. Il en fit seu-
lement faire une autre de pur or: Mais
en même tems voulant être au fait, à
l'égard de la friponnerie; & savoir au
G 7 ju-

deoarece proveneau din familia regală Mecena
și aveau, prin dreptul originii, înclinația de a
proteja și chiar de a întreține oamenii cei mai
renumiți, din toate științele, care au existat în
secolul lor. Aceeași înclinație o vedem și la
ilustra dinastie a prinților din est, care au avut
întotdeauna la curte pe cei mai savanți oameni
care ar putea exista, ceea ce le-a adus onoarea
de a-și vedea glorioasele acțiuni imortalizate și
transmise posterității de către poezii cei mai
renumiți și de scriitorii cei mai faimoși, în
lucrări excelente, așa cum au făcut Ariost și
Tasso. Prin urmare, nu era dificil pentru prinți
să dobândească foarte frumoase cunoștințe,
atât în filosofie, matematică, fizică, cât și în
celelalte științe, chiar în cele mai ascunse și în
cele mai abstracte, ascultându-i vorbind pe
oamenii erudiți în aceste științe, fie după masă,
fie în timpul când Domitian avea obiceiul să
înțepe muștele cu un ac, și distrându-se în
acest fel, fără niciun efort și fără a-și distruge
sănătatea,

cu nebunia altora, cum spunea Plinius de
obicei despre cei care nu voiau niciodată să-și
clădească case noi. Este, într-adevăr, uimitor
să vezi efortul pe care îl fac filosofi, matematicienii și toți cei care scotocesc
secretele naturii, și cum își chinuie creierii
pentru a găsi soluția vreunei probleme, până la
a petrece mai multe nopți fără să doarmă, deși,
în final, nu avansează deloc. Dionisie, tiran
din Siracusa, promițându-i lui Jupiter o
coroană de aur, i-a dat unui bijutier un lingou
foarte fin din acest metal, pentru a-i face din
el o coroană; însă bijutierul escroc a furat o
parte din aur și l-a înlocuit cu argint, atât cât a
crezut necesar. Dionisie și-a dat seama de
înșelătorie, dar, cum coroana era lucrată
incântător, a considerat că Jupiter, fiind foarte
bun, nu ar refuza-o așa cum era, nu a vrut să o
strice și să o pună din nou la topit. A poruncit
doar să se facă o altă coroană din aur pur. Dar,
în același timp, a vrut să fie în cunoștință de
cauză și în ceea ce privește înșelătoria și să
știe

158 *L'Art de Conserver*

juste la quantité d'argent, qui étoit entrée dans l'alliage à la place de l'or volé: il fit venir Archimède, & lui ordonna de chercher dans son esprit une réponse juste à cette question, & qui pût satisfaire sa curiosité. Archimède, surpris & étonné de la chose, s'en alla très pensif; & comme ne croyant pas qu'il fût jamais possible de trouver cette juste quantité, dans un mélange tel que celui là. Mais enfin étant une fois dans le bain, il lui vint tout à coup dans l'esprit la manière de trouver ce qu'il cherchoit. Il sortit du bain, il raisonna, & jugea enfin, que par le moyen de la Mécanique, en trouvant la proportion que l'argent a à l'or en pareil volume, il pourroit aussi trouver la quantité d'argent qui avoit été alliée à l'or de la couronne. Il réussit, & satisfit pleinement Denis. Q. Rhemmius Sannius a mis cette Invention d'Archimède en vers très beaux & très élégans. Tant il est vrai que la science peut coûter bien peu aux Princes; au lieu qu'elle coûte tant aux particuliers qui la veulent acquérir.

Les Princes pourroient outre cela, & avec

la Santé des Princes, &c. 159

avec la même facilité, acquérir un autre avantage; ce seroit, outre la Langue Latine, de s'instruire de celles qui sont en usage dans l'Europe: ce qui au lieu de les fatiguer, leur donneroit du plaisir, si comme nous avons dit des Sicences, ils écoutoient parler des gens de chaque Nation, choisis & éclairés, seulement pendant quelques heures de chaque jour lorsqu'ils sont le moins occupés. Mitridates Roi de Pont, & de Bithinie, s'est rendu l'admiration de son Temps en ce que, comme nous l'apprend A. Gellius, il parloit les Langues de vingt deux Nations qui composoient les deux Royaumes; & qu'il ne parla jamais aux Députés de ces Nations par aucun interprète. Il ne fera par desagréables ici de rapporter un fait mémorable & curieux, qu'on peut lire dans *Laurentius Capellonius*, dans son *Recueil italien de differens discours. lib. 2. Cap. 1.* Charles quint étant à Boulogne, pour se faire couronner Empereur par Clement VII. François Sforce Duc de Milan qui avoit été accusé de trahison contre l'Empire, & de s'entendre avec le Roi de France; obtint un Sauf conduit de

exact cantitatea de argint care a fost introdusă în aliaj în locul aurului furat. L-a chemat pe Arhimede și i-a ordonat să caute în mintea sa un răspuns corect la această întrebare și care ar fi putut să-i satisfacă curiozitatea. Arhimede, surprins și uimit de acest lucru, a plecat foarte gânditor, ca și cum nu ar fi crezut că este posibil să găsești cantitatea exactă într-un amestec ca acela. Însă, într-un final, pe când era în baie, i-a venit deodată în minte cum să găsească ceea ce căuta. A ieșit din cadă, a reflectat și s-a gândit, în sfârșit, că, prin intermediul mecanicii, găsind proporția pe care argintul o are față de aur în volume egale, ar putea să afle și cantitatea de argint care fusese introdusă în aurul din coroană. A reușit și i-a adus satisfacție deplină lui Dionisie. Q. Rhemmius Sannius a pus această invenție a lui Arhimede în versuri foarte frumoase și foarte elegante. Este atât de adevărat că știința îi poate costa foarte puțin pe prinți, pe când pe cei care vor s-o dobândească îi costă atât de mult.

În afară de acest lucru, prinții ar putea,

la fel de ușor, să obțină un alt avantaj; acesta ar fi ca, în afară de limba latină, să învețe limbile care se folosesc în Europa. Acest lucru, în loc să-i obosească, le-ar face plăcere dacă, așa cum am spus și despre științe, ar asculta vorbind oameni din fiecare nație, aleși și luminați, numai câteva ore pe zi, când sunt cel mai puțin ocupați. Mitridates, regele Pontului și al Bitiniei, și-a atras admirația în vremea sa prin aceea că, așa cum aflăm de la A. Gellius, vorbea limbile a douăzeci și două de popoare, care compuneau cele două regate ale sale, și nu le vorbea niciodată deputaților acestor popoare prin intermediul vreunui interpret. Nu ar fi neplăcut să povestim aici un fapt memorabil și curios, pe care îl putem citi în *Laurentius Capellonius*, în culegerea sa italiană de discursuri. *Lib. 2. Cap. 1* În timp ce Carol Quintul era la Bologna, pentru a fi încoronat împărat de către Papa Clement al VII-lea, Francesco Sforza, duce de Milano, care fusese acuzat de trădare împotriva imperiului și de a se fi înțeles cu regele Franței, a obținut un permis de liberă trecere de la

În viitoarea Europă Unită a sec. XXI națiunile cu zestrea lor culturală și lingvistică, cu o educație completă și spirit european vor face față provocărilor poate într-o manieră europeană veche și totuși actuală – Capitolul X, „*Până unde trebuie să mergă, la un prinț, studiul literaturii, pentru a nu dăuna sănătății sale*”: „acest prinț pentru a veni să se justifice în fața Maiestății sale imperiale. El a venit la Bologna și nici nu a ajuns bine în fața împăratului, că a scos din sân permisul de liberă trecere și i l-a întins acestui prinț, spunându-i că nu l-a cerut pentru că ar avea vreo îndoială în ceea ce privește bunătatea sau echitatea Maiestății imperiale, ci pentru a fi protejat, pe drum, de insultele oșterilor, pe care îi știa ca fiind cei mai cruzi dușmani ai săi. După care a început să se justifice și să apere zelul pe care l-a avut întotdeauna pentru Sfântul Imperiu, în ciuda calomniilor cu care a fost murdărit.

Dar, cum vorbea în italiană, Antoine de Leva care era prezent, nu înceta să îl contrazică în spaniolă, astfel încât Sforce, întrerupt atât de des, de-abia putea să-și regăsească firul discursului.

În final, văzând acest lucru și fiindu-i teamă de șiretlicul ministrului spaniol, a continuat să vorbească, dar în germană, limbă pe care celălalt nu o înțelegea, și a avut astfel toată libertatea să se justifice, deși acest lucru nu s-a întâmplat fără ca Leva să lase să-i scape de mai multe ori semne ale indignării sale. Astfel, Sforce, convingându-l pe împărat de nevinovăția sa, mai întâi a primit de la acest prinț laude pentru prudența și dibăcia sa, precum și pentru cunoștințele sale elocvente, apoi a fost confirmat, prin autoritatea sa imperială, duce de Milano și restabilit în toate drepturile, în ciuda a tot ceea ce a putut face Antoine de Leva, care a susținut aprins că suveranitatea asupra regiunii Milano era mai importantă decât toată Spania.”

de ce Prince pour venir se justifier devant la Majesté Imperiale. Il vint à Boulogne, & ne fut pas plutôt devant l'Empereur que tirant de son sein le Sauf-conduit, il le rendit à ce Prince, en lui disant, que ce n'étoit pas qu'il fût dans le moindre doute l'égard de la Clémence, ou de l'Equité de la Majesté Imperiale; mais qu'il l'avoit seulement fait demander, pour être à couvert en chemin, des insultes de ses Officiers, qu'il savoit être ses plus cruels Ennemis. Après quoi, il commença à se justifier, & à défendre le Zele qu'il avoit toujours eu pour le St. Empire contre les Calomnies dont on l'avoit noirci. Mais comme il parloit Italien, Antoine de Léva qui étoit présent, ne cessoit de le contredire en Espagnol; de sorte que Sforce, interrompu si souvent, pouvoit à peine retrouver le fil de son discours: ce que voyant à la fin, & redoutant l'artifice du Ministre Espagnol; il continua de parler, mais en Allemand que l'autre n'entendoit pas: & eut ainsi tout le loisir de se justifier; quoique ce ne fût pas sans que Léva laissât échapper plusieurs fois des marques de son indignation.

tion. Ainsi Sforce ayant convaincu l'Empereur de son Innocence, reçut d'abord de ce Prince de grandes louanges sur sa prudence égale à son adresse; & sur son favori éloquent: & ensuite fut confirmé, par son autorité Imperiale, Duc de Milan, & rétabli dans tous ses droits; malgré tout ce que put faire Antoine de Léva, qui dit tout haut, que la souveraineté de Milan étoit de plus grande importance que toute l'Espagne.

CHAPITRE ONZIEME.

La Maniere de gouverner la Santé, dans un âge avancé.

C'est un Excellent conseil de conserver en quelque tems que soit, avec toute la diligence possible, la Santé, qui nous distingue des misérables: mais de continuer à faire la même chose dans un âge avancé, en est encore un meilleur. La Jeunesse, & l'Age Viril, résistent facilement aux causes qui viennent du dedans; mais non pas la Vieillesse, qui ressemble à ces vieux hêtres toujours prêts à tomber au premier coup de Vent. Si

acest prinț pentru a veni să se justifice în fața Majestății sale imperiale. El a venit la Bologna și nici nu a ajuns bine în fața împăratului, că a scos din sân permisul de liberă trecere și i l-a întins acestui prinț, spunându-i că nu l-a cerut pentru că ar avea vreo îndoială în ceea ce privește bunătatea sau echitatea Majestății imperiale, ci pentru a fi protejat, pe drum, de insultele ofițerilor, pe care îi știa ca fiind cei mai cruzi dușmani ai săi. După care a început să se justifice și să apere zelul pe care l-a avut întotdeauna pentru Sfântul Imperiu, în ciuda calomniilor cu care a fost murdărit. Dar, cum vorbea în italiană, Antonio de Leva care era prezent, nu înceta să îl contrazică în spaniolă, astfel încât Sforza, întrerupt atât de des, de-abia putea să-și regăsească firul discursului. În final, văzând acest lucru și fiindu-i teamă de șiretlicul ministrului spaniol, a continuat să vorbească, dar în germană, limbă pe care celălalt nu o înțelegea, și a avut astfel toată libertatea să se justifice, deși acest lucru nu s-a întâmplat fără ca Leva să lase să-i scape de mai multe ori

semne ale indignării sale. Astfel, Sforza, convingându-l pe împărat de nevinovăția sa, mai întâi a primit de la acest prinț laude pentru prudența și dibăcia sa, precum și pentru cunoștințele sale elocvente, apoi a fost confirmat, prin autoritatea sa imperială, duce de Milano și restabilit în toate drepturile, în ciuda a tot ceea ce a putut face Antonio de Leva, care a susținut aprins că suveranitatea asupra regiunii Milano era mai importantă decât toată Spania.

Capitolul XI

Modul de a îngriji sănătatea la o vârstă înaintată.

Este un sfat excelent acela de a păstra sănătatea în orice moment, cu toată grija posibilă, sănătate care ne deosebește de cei nenorociți. Dar a continua să faci același lucru la o vârstă înaintată, este un sfat și mai bun. Tinerețea și vârsta virilă rezistă ușor problemelor care vin din interior, dar nu și bătrânețea, care seamănă cu acești fagi bătrâni, gata mereu să cadă la prima adiere. Prin urmare, dacă

Capitolul XI, așa cum este prezentat în titlu, „Modul de a îngriji sănătatea la o vârstă înaintată”, reprezintă poate primele date de geriatrie și medicina a vârstnicului.

Tinerețea și vârsta virilă rezistă ușor problemelor care vin din interior, dar nu și bătrânețea, care seamănă cu acești fagi bătrâni, gata mereu să cadă la prima adiere.

Las cititorilor plăcerea de a actualiza prin personalitatea fiecăruia datele citite și de a extrage astfel învățămintele strict necesare de conduită pentru vârsta a treia.

162 *L'Art de Conserver*

Si donc il est ordinaire à tous les Hommes, aussitôt qu'ils s'aperçoivent des approches de la Vieillesse, de prendre plus garde que jamais à leur Santé; les Princes doivent avec plus de raison faire de même: car c'est ordinairement dans cet âge là que leur soins augmentent. Il faut qu'ils prennent une autre manière de Vie, afin qu'ils puissent un jour la quitter avec moins de chagrin, d'embarras, & de regret. Lorsque la Vieillesse, qui est proprement le tems de la maturité de l'Esprit, est accompagnée de la Santé du Corps, on la peut avec raison appeler le véritable fruit de la Vie.

Premièrement il faut se régler à une manière de Diete, qui entretienne plutôt la Lampe de la Vie, que de l'accabler, l'obscurcir, ou risquer de l'éteindre. La Vieillesse est tout le contre-pié de l'Enfance; on doit la gouverner tout autrement. Dans l'Enfance, la force & la chaleur naturelle s'augmentant, il faut conséquemment augmenter la nourriture par degrez; mais dans la Vieillesse, ou le feu vital est plus languissant, & la chaleur de l'Estomac refroidie, il faut plutôt diminuer la quantité d'a-

li-

la Santé des Printes, &c. 163

limens. Cela néanmoins se doit entendre de la première Vieillesse. Dans la Caducité, dit Galien *Com. aphor. 13. sec. 1.* „Les Vieillars souffrent ce qui arrive aux Lampes prêtes à s'éteindre: „il faut toujours y remettre un peu „d'huile, mais elles ne peuvent en supporter beaucoup ni être pleines. Que l'on use donc d'alimens plus légers, & en plus petite quantité. Que le Prince se désaccoutume peu à peu de cette variété de Viandes, aussi bien que de leur assaisonnement si relevé; qui sont des choses si ordinaires à la table des Princes; Que les Alimens soient nourrissans, mais d'une prompt digestion, & qu'ils puissent descendre facilement aux Intestins. Le Medecin doit conseiller les Viandes que nous avons ci dessus décrites, *leves ad stateram*, ou qui sont les plus légères en pareil volume telles que sont le Mouton, les Poulets, & autres Volailles. Mais comme les Tempéramens sont différens, & que la Vieillesse est souvent aussi plus ou moins forte; il est impossible de prescrire ici la juste quantité d'alimens qu'on doit prendre. On peut savoir que l'on en

a

este normal ca toți oamenii, imediat ce se apropie de bătrânețe, să fie mai atenți ca niciodată la sănătatea lor, prinții trebuie să facă același lucru, cu mai multă rațiune; căci, de obicei, la această vârstă grijile lor cresc. Trebuie să adopte un alt fel de viață, pentru a putea, într-o zi, să o părăsească cu mai puțină durere, tulburare și regret. Atunci când bătrânețea, care este într-adevăr vârsta maturității spiritului, este însoțită de sănătatea trupului, putem s-o numim, pe bună dreptate, adevăratul fruct al vieții.

În primul rând, trebuie să ne stabilim un fel de dietă, care să întrețină lumina vieții, mai degrabă decât să o copleșească, să o întunece sau să riște să o stingă. Bătrânețea este exact contrariul copilăriei; trebuie trăită cu totul altfel. În copilărie, forța și căldura naturală crescând, trebuie să crească, consecvent, în etape, cantitatea de alimente; dar la bătrânețe, când focul vital este mai stins, iar căldura stomacului răcită, trebuie, mai degrabă, să se diminueze cantitatea de alimente.

Aceasta trebuie să se întâmple, totuși, la prima bătrânețe. La o vârstă înaintată, spune Galenus *Com. aphor. 13. sec. 1.* „Bătrânii suferă ceea ce li se întâmplă lămpilor gata să se stingă: trebuie să se adauge mereu câte un pic de ulei, dar ele nu pot să suporte mult, nici să fie pline”. Trebuie deci să consume alimente mai ușoare și în cantitate mai mică. Prințul trebuie să se dezobișnuiască, încetul cu încetul, de varietatea de cărnuri, ca și de condimentarea lor foarte puternică, care sunt lucruri atât de obișnuite la masa prinților. Alimentele trebuie să fie hrănitoare, dar cu o digestie rapidă, și să poată coborî ușor în intestine. Medicul trebuie să recomande cărnurile pe care le-am descris mai sus, *leves ad stateram*, sau care sunt cele mai ușoare la volume identice, cum sunt oaia, puiul și alte păsări de curte. Dar cum constituțiile corpurilor sunt diferite, iar bătrânețea este și ea, deseori, mai mult sau mai puțin puternică, este imposibil să prescriem aici cantitatea exactă de alimente care trebuie consumată. Putem ști că

leves ad stateram

„ușoare la cântar”

164. *L'Art de Conserver*

a suffisamment lors qu'on ne se sent pas l'Estomac tendu, & pesant; si l'on dort aisément, & si le Corps se nourrit comme il doit. Hippocrate a écrit, que les Vieillars peuvent supporter le jeûne assez facilement; & cela a donné occasion à quelques uns de recommander la *Monastie*, ou de faire seulement un repas par jour pour les Vieillars. Mais je dis nonobstant cela, qu'il est meilleur de manger deux fois, que d'accabler l'Estomac de trop de nourriture à la fois, en ne mangeant qu'une: car le même Hippocrate a dit aussi, „que „ceux la Vieillissent plutôt, qui ne „mangent qu'une fois par jour.

Comme il arrive souvent que dans les grandes Cuisines, ou il y a une multitude de Cuisiniers appliquez à rendre la table de leur Maître aussi splendide, & aussi variée qu'il leur est possible, les Viandes ne peuvent être préparées avec tant de diligence, & d'attention, qu'il ne se commette quelque faute; ou par la trop grande ardeur, ou par la trop grande lenteur du feu. Il seroit nécessaire que le Prince, devenu âgé, eût un Cuisinier à lui seul, qui n'eût autre

cho-

la Santé des Princes, &c. 165

chose à faire que de préparer pour son Maître, avec tout le soin, & toute la patience possible, non pas tant les Viandes qui peuvent lui plaire ou satisfaire son Goût; que celles qu'il fait par expérience, lui être utiles, & bienfaisantes. C'est ce que veut dire Martial dans ces Vers:

Non satis est ars sola coquo, servire palato.

Namque coquus Domini debet habere gulam.

Oltre les grandes incommoditez que produit la Vieillesse, celle d'être resservi n'est pas la moindre; & les Princes y sont d'autant plus sujets, étant âgés, que leur vie a été moins laborieuse, que celle du reste des Hommes: rien ne contribuant davantage à des *Ejections* journalières & convenables, que l'exercice, & le mouvement du Corps, aussi journalier & convenable. Il n'est pas d'ailleurs étonnant que les Vieillars soient plus sujets à cet inconvenient là que les Jeunes gens, & les Enfants, qui tous ont le ventre assez libre. Car dans

la

am consumat sufficient atunci când nu simțim stomacul încordat și greu, dacă adormim cu ușurință, iar corpul se hrănește cum trebuie. Hipocrate a scris că bătrânii pot suporta abținerea de la mâncare destul de ușor, iar acest lucru a dat ocazia unora să recomande bătrânilor *monositia* sau obiceiul de a mânca doar o dată pe zi. Dar, în ciuda acestora, eu susțin că este mai bine să mănânce de două ori pe zi, decât să-și încarce stomacul cu prea multă hrană o dată, mâncând o singură masă. Căci același Hipocrate a spus și că „îmbătrânesc mai repede cei care nu mănâncă decât o dată pe zi”.

Cum se întâmplă deseori în marile bucătării, unde sunt o mulțime de bucătari care se străduiesc să facă masa stăpânului lor cât mai splendidă și mai variată posibil, cămurile nu pot fi pregătite cu atâta grijă și atenție încât să nu se comită vreo greșeală, fie din cauza focului prea puternic, fie a focului prea slab. Ar fi necesar ca prințul, ajuns la o vârstă înaintată, să aibă un singur.

bucătar al său, care să nu aibă altceva de făcut decât să pregătească pentru stăpânul său, cu toată grija și răbdarea posibilă, nu atât cămurile care îi plac sau îi satisfac gustul, cât cele care, din experiență, îi sunt utile și îi fac bine. Asta vrea să spună Marțial în aceste versuri:

Non satis est ars sola coquo, servire palato

Namque coquus Domini debet habere gulam.

În afara marilor neplăceri pe care le cauzează bătrânețea, aceea de a fi constipat nu este cea mai mică, iar prinții sunt cu atât mai predispuși la acest lucru, fiind în vârstă, cu cât viața le-a fost mai puțin activă decât cea a restului oamenilor. Nimic nu contribuie mai mult la *dejecții* zilnice și atât cât trebuie decât exercițiul și mișcarea corpului, de asemenea zilnice și atât cât trebuie. De altfel, nu este de mirare că bătrânii sunt mai predispuși la acest inconvenient decât tinerii și copiii, care au, toți, abdomenul destul de liber. Căci

Non satis est ars sola coquo, servire palato

Namque coquus Domini debet habere gulam.

„Nu e suficientă arta de a servi gurii un singur fel, căci bucătarul stăpânului trebuie să țină seama de gâtleej.”

166 *L'Art de Conserver*
la Vieillesse, toutes les Parties se dessèchent, les Membranes se rident, & devenant semblables à des cartilages, perdent la contractibilité, & la distractilité, ou la vertu de s'élargir, & de se resserrer; qui sont la cause des *Ejections*. Pour donc que le Ventre s'amollisse, il faut user d'alimens qui puissent causer cet effet; plutôt que d'aucun autre remède, comme il a été dit ci dessus. *Il est bon*, a dit Hipocrate, *que la Medecine se trouve dans l'Aliment*; car outre que les remèdes souvent réitérés causent enfin une mauvaise disposition, & un dérangement général dans le Corps, ils resserrent encore le Ventre de jour en jour. Il faut donc plutôt en tenant le Ventre libre, user néanmoins de cette précaution, de ne le pas aussi trop ramolir; car des deux extrêmes, celle qu'on doit plutôt choisir dans un Corps caduque, est de tenir le Ventre serré. Martin Lister rapporte dans ses Commentaires sur la Statique de Sanctorius, qu'il a connu un vieillard de 86. ans, sain & robuste, qui mangeoit assez largement pour son âge, & qui n'alloit néanmoins à la selle qu'une fois la semaine, & fort sou-

la Santé des Princes, &c. 167
vent étoit quinze jours sans y aller. Quant au boire, le *Vin vieux*, fait de grappes les plus mûres, sera fort propre à entretenir la Santé; mais de même qu'on le doit donner aux Enfans léger & mêlé d'Eau, on le doit donner aux Vieillards pur & plus fort, sur tout l'Hiver. Que les Princes se désaccoutument aussi de Neige, & de Glace, dont leur table ne manque jamais en Été. Il leur suffira dans le fort de cette Saison de mêler un peu d'Eau avec leur Vin; & pendant l'Hiver, si on ne le fait pas chauffer au feu, du moins qu'on le tienne quelque tems dans un lieu tiède. Car on ne peut pas aisément comprendre, quel bien peut faire à une personne, déjà assez refroidie par l'âge, de boire frais. *Le Froid*, dit la Philosophie, *n'entre dans les ouvrages de la Nature, que par accident, & pour tempérer quelquefois l'excès de la chaleur*. Les Jeunes gens ont donc appris de nos jours à être sages, en humant comme ils font le Chocolat, le Caffé, & le Thé, presque bouillans; ce qui convient encor beaucoup mieux aux Vieillards.
Un peu d'Exercice n'est pas moins n.6

la bătrânețe, toate părțile corpului se usucă, membranele se zbârcesc și, devenind asemănătoare unor cartilaje, își pierd capacitatea de contractare și de destindere sau virtutea de a se lărgi și de a se restrânge, care constituie cauzele *dejecțiilor*. Prin urmare, pentru ca abdomenul să se moaie, trebuie consumate alimente care pot cauza acest efect, decât să se recurgă la orice alt remediu, cum s-a spus mai sus. *Este bine*, a spus Hipocrate, *ca medicina să se afle în alimente*, deoarece, în afară de faptul că remediile repetate des provoacă o dispoziție proastă și o jenă generală în corp, acestea constipă mai mult abdomenul, pe zi ce trece. Așadar, trebuie totuși să ne folosim de această precauție, păstrând abdomenul liber, și nici să nu-l înmuiem prea mult, deoarece, dintre cele două extreme, cea pe care un corp bătrân trebuie să o aleagă este, mai degrabă, de a-și păstra abdomenul constipat. Martin Lister povestește, în *Comentariile* sale la Statica lui Sanctorius, că a cunoscut un bătrân de 86 de ani, sănătos și viguros, care mânca destul de mult pentru vârsta sa și care nu mergea, totuși, la toaletă decât o dată pe săptămână și, foarte des,

stătea și câte cincisprezece zile fără să iasă afară. Cât despre băutură, vinul vechi, făcut din strugurii cei mai copti, este foarte potrivit pentru a întreține sănătatea; dar, la fel cum copiilor trebuie să li se dea vinul ușor și amestecat cu apă, bătrânilor trebuie să li se dea vinul pur și mai tare, mai ales iarna. Prinții trebuie să se dezobișnuiască și de zăpadă și de gheață, care nu lipsesc niciodată de pe masa lor, în timpul verii. În zilele cele mai călduroase ale acestui anotimp, va fi suficient pentru ei să amestece puțină apă cu vinul pe care îl beau, iar în timpul iernii, dacă nu îl încălzesc la foc, măcar să îl țină câțva timp într-un loc cald. Căci este greu de înțeles ce bine poate face unei persoane deja destul de rece din cauza vârstei, faptul de a consuma băuturi reci. *Frigul*, spune filosofia, *nu intră în operele naturii decât din întâmplare și pentru a tempera uneori excesul de căldură*. În zilele noastre, tinerii au învățat, așadar, să fie înțelepți, sorbind ciocolata, cafeaua și ceaiul aproape fierbinți, ceea ce se potrivește mult mai bine bătrânilor.

Puțin exercițiu nu este mai puțin necesar

nécessaire que les Alimens mêmes, & plus encor en quelque façon à un Prince avancé en âge qu'à un plus jeune pour entretenir la Transpiration si nécessaire à la Santé. Dans une jeune personne, où la chaleur est dans toute sa force, & le tissu des Organes plus docile, la Transpiration est assez aisée; mais dans un Homme âgé, dont le Tempérament est toujours plus sec, & la Peau plus épaisse & plus serrée; elle est bien plus difficile. Il n'y a rien qui produise plus les Transpirations insensibles que l'Exercice corporel. Nous voyons alors le Visage rougir, les Veines s'enfler, la Peau s'échauffer; & si le mouvement devient tant soit peu plus fort, on la voit suer. Il sera donc bon que le Prince fasse un peu d'exercice; mais dans la Maison en Hiver, plutôt que dans un lieu découvert, & exposé au grand froid. Il faudra aussi se précautionner contre les Vents du Nord, qui resserrent les Pores de la Peau. Il y a encore un autre moyen de procurer les Transpirations aisées; ce sont les frictions modérées. Frotter doucement la Peau avec de l'huile d'amandes douces, relâ-

che

che les fibres, trop tendues de la Peau, & ouvre les Pores des Glandules, qui servent à la Transpiration. C'est un Proverbe assez commun, *melle intus, oleo foris*. & c'est par ce moyen qu'on dit que Démocrite parvint à un âge fort avancé. Car il n'y a rien de plus pernicieux pour la Vieillesse, que la sécheresse, & le resserrement des pores de la Peau. Ce sera donc par une Frixion douce, & modérée, que l'on conservera la Transpiration; car aussi tôt qu'elle cesse elle est succédée par les Catharres dans la Poitrine, & ailleurs. Il faudra pour la même raison munir le Corps contre les injures de l'Air, avec des habits convenables, & avoir sur tout un grand soin de la Tête, si les cheveux commencent à manquer.

A la vérité l'usage des Perruques a tellement prévalu, qu'il n'y a point de Vicillars aujourd'hui, surtout qui soient Princes, qui ne cachent le défaut de leurs cheveux sous d'autres qu'ils ont acheté: & qui ne paroissent en même temps rajeunis, par le secours d'un Barbier qui leur rase tous les jours le visage. A l'égard des Perruques, l'usage n'en n'est

H point

décât alimentele însele și mult mai mult îi este necesar unui prinț înaintat în vârstă decât unui tânăr, pentru a întreține transpirația atât de utilă sănătății. La o persoană tânără, în care căldura se află în toată puterea sa, iar țesutul organelor este mai docil, transpirația se face destul de ușor; dar la un om în vârstă, a cărui constituție este întotdeauna mai uscată, iar pielea mai densă și mai strânsă, transpirația este mult mai dificilă. Nu există nimic altceva care să producă mai mult transpirația imperceptibilă decât exercițiul corporal. În acel moment, vedem chipul înroșindu-se, venele umflându-se, pielea încălzindu-se; iar dacă mișcarea devine doar puțin mai intensă, vedem cum apare sudoarea. Prin urmare, va fi bine ca prințul să facă câteva exerciții, însă, în timpul iernii, mai degrabă în casă decât într-un loc descoperit și expus la ger. De asemenea, va trebui să se ferească de vântul din nord, care astupă porii pielii. Mai există încă un mijloc de a produce, cu ușurință, transpirația; este vorba de

frecțiile moderate. Frecarea blândă a pielii cu ulei de migdale dulci, relaxează fibrele prea tensionate ale pielii și deschid porii glandelor, care ajută la transpirație. Există un proverb destul de cunoscut, *melle intus, oleo foris*. Și se spune că, în acest fel, Democrit a ajuns la o vârstă foarte înaintată. Căci nu este nimic mai periculos pentru bătrânețe decât uscarea și închiderea porilor pielii. Deci, printr-o frecție blândă și moderată, vom păstra transpirația, căci imediat ce aceasta încetează să se mai producă, este urmată de boli catarale în piept, și altele. Din același motiv, va trebui să înarmăm corpul, împotriva neajunsurilor aerului, cu haine potrivite și, mai ales, să avem mare grijă de cap, dacă părul începe să lipsească.

Folosirea perucilor a prevalat, cu adevărat, de atâtea ori, încât astăzi nu există niciun bătrân, mai ales prinț, care să-și ascundă defectul părului sub perucile pe care le-au cumpărat și care să nu pară, în același timp, întineriți, datorită bărbierului care le rade zilnic părul de pe față. În ceea ce privește perucile, folosirea lor nu este

melle intus, oleo foris

„cu miere înăuntru, cu ulei în afară”

170. *L' Art de Conserver*

point du tout condamnable ; car outre la chaleur qu'elles entretiennent ; ce qui est fort commode pour les Vieillars ; sur tout pendant l'Hiver , qui leur est si contraire ; Elles les réjouissent aussi , en leur cachant à eux mêmes les injures de l'âge ; lorsqu'ils se regardent dans un miroir. Dans les anciens tems , comme ce n'étoit pas la coutume de cacher une Tête chauve sous des cheveux empruntez ; les Hommes ne supportoient qu'avec impatience cette infirmité ; & craignoient d'être en butte aux railleries des autres. Jules César étoit si chagrin de voir sa Tête devenir chauve , qu'il faisoit tout au monde ce qu'il pouvoit , en renversant ses cheveux de devant sur le derrière , pour la cacher ; & jamais honneur , qui lui fut décerné par le Senat , ne lui fit tant de plaisir que celui du privilège de porter continuellement sur la Tête une couronne de Laurier. C'est une remarque que l'on a faite , que presque tous les Césars de Suétone ont été chauves ; Auguste , Tibère , Caligula , Otho , Domitian , qui à cause de sa cruauté fut surnommé le Chauve Neron , comme on le voit par ce vers d'Ausonius ;

*Quem**la Santé des Princes, &c.* 171*Quem Calvum dixit sua Roma Neronem.*

Et il s'en offensoit même si fort , que si par hazard quelqu'un , en riant , ou par injure , apeloit un autre *chauve* c'étoit un Crime Capital. Nous lisons pareillement dans les Pages Sacrées , que d'avoir la Tête chauve , étoit un opprobre ; & le Prophete Elizee 4. Reg. Cap. 2. s'entendant appeler *chauve* par des Enfans qui crioient , *ascende Calve , ascende Calve* ; il les maudit dans sa colère , & les frappa d'une imprécation dont l'effet suivit d'assez près : 42. de ces petits malheureux ayant été dévorés en très peu de tems par des Ours. Enfin une Tête chauve a toujours paru odieuse à la vue ; & selon les Tems ; & les Coutumes , les Hommes ont toujours tâché de la cacher. Ce qui fait dire à Ovide.

*Turpe pecus mutilum , turpis sine gramine campus**Et sine fronde arbor , Et sine crine caput.*

Le nombre des années étant donc à la

H 2

T

deloc condamnable , cāci , în afară de căldura pe care o întrețin , ceea ce este foarte comod pentru bătrâni , mai ales în timpul iernii , care le este atât de potrivnică , acestea îi și înveselesc , ascunzându-le lor înșiși neajunsurile vârstei , atunci când se privesc într-o oglindă. În vremurile străvechi , cum nu era obiceiul să ascunzi un cap chel sub un păr împrumutat , oamenii suportau cu greu această infirmitate și se temeau să nu fie ținta ironiilor celorlalți. Iulius Cezar era atât de mâhnit să-și vadă capul devenind chel , încât făcea tot ce i se părea posibil pe lume , pieptănându-și părul din față pe spate , pentru a ascunde chelia. Și niciodată vreă onoare pe care i-a decernat-o Senatul nu i-a făcut atâta plăcere cât privilegiul de a purta mereu pe cap o coroană de lauri. S-a făcut și o remarcă , și anume că toți cezarii , așa cum scria Suetonius , au avut chelie : Augustus , Tiberiu , Caligula , Otho , Domițian , care , din cauza cruzimii sale , a fost numit Nero cel Chel , cum vedem în versurile lui Ausonius :

Quem Calvum dixit sua Roma Neronem.

Și chiar se simțea atât de tare jignit de această poreclă încât , dacă cineva , din întâmplare , răzând sau ca să jignească , îl numea pe un altul *chel* , era o crimă capitală. La fel , citim în cărțile sfinte că a fi chel era o rușine , iar profetul Elizeu 4. Reg. Cap. 2. , auzindu-se numit chel de către copiii care strigau , *ascende Calve , ascende Calve* , i-a blestemat în mânia sa și i-a lovit cu o imprecăție al cărei efect a urmat destul de repede , 42 dintre acești mici nefericiți fiind devorați , în foarte scurt timp , de urși. În sfârșit , un cap chel a părut întotdeauna odios vederii , iar în funcție de epoci și de obiceiuri , oamenii au încercat întotdeauna să îl ascundă. Ceea ce l-a făcut pe Ovidiu să spună :

*Turpe pecus mutilum , turpis sine gramine campus**Et sine fronde arbor , et sine crine caput.*

Numărul anilor luându-i , așadar , capului

Quem Calvum dixit sua Roma Neronem.

„pe care Roma l-a numit Nero cel Chel.”

ascende Calve , ascende Calve

„Urcă-te , chelule , urcă-te , chelule!”

Turpe pecus mutilum , turpis sine gramine campus
Et sine fronde arbor , et sine crine caput.

E urât animalul ciunt , câmpul fără iarbă , arborele fără frunză și capul fără păr.

Tête un ornement aussi agréable que le sont les cheveux; l'Art imitateur de la Nature, a sagement pourvu à l'infirmité de la Vieillesse; en lui fournissant des Perruques, qui outre la commodité, qu'elles leur procurent les rendent respectables. Il ne faut point douter non plus, que la Perruque, outre la grace qu'elle donne à l'extérieur d'un Homme, ne soit encore fort utile à la Santé; puisque nous voyons tous les jours un grand nombre de Medecins, que l'âge rend vénérables, & qui ont même, comme l'on dit, un pied dans la fosse, paroître en public y visiter leurs Malades; & discourir sur les Maladies, non pas comme autre fois la Tête nue, & s'attirant du respect, & de l'autorité par une Barbe jusqu'à la ceinture; mais razez, & avec de bonnes Perruques, pour donner l'Exemple au Public qu'ils servent. C'est ainsi que tous ceux, qui n'ont eu aucun empêchement particulier, tel que pourroit être la Migraine, un écoulement continuel des Yeux, ou autres semblables; qui sont souvent qu'on ne peut pas même souffrir le plus léger bonnet de soye sur sa tête; se sont insensiblement

ac-

accoutumez à porter la Perruque. On dit que l'origine des Perruques vient de Charles quint, qui étant venu en Italie pour se faire couronner par le Pape Clément VII. & se sentant attaqué d'un violent mal de tête, se fit couper les cheveux qu'il avoit fort beaux; ce que les Courtisans imiterent aussitôt par une flatterie ridicule; quittant ainsi, presque en un moment, une chevelure qui leur avoit coûté tant de peines, & de soins à cultiver pendant toute leur vie, pour paroître razez, & chauves devant tout le Monde.

Il sera encore tres bon de laisser suivre à un Prince âgé cette coutume de la Cour, de dormir lorsque la Nuit est à moitié passée; & de saluer le Soleil, lorsqu'il est au milieu de sa course: *minimas cum fecerit umbras*. Qu'il soupe donc de tres bonne heure, & qu'il ne fasse rien après, qui puisse le rendre trop attentif & appliqué; comme Auguste, qui après souper ne vouloit plus ni lire ni voir rien: afin qu'autant qu'il lui étoit possible, il pût dormir tranquillement, & sans penser à rien qui pût troubler son repos. C'est c

H 3

q

o podoabă atât de plăcută cum este părul, arta, care imită natura, a avut grijă, cu înțelepciune, de infirmitatea bătrâneții, furnizându-i perucile care, în afară de comoditatea pe care o aduc, îi fac și respectabili. Nu trebuie să ne îndoim deloc nici de faptul că peruca, pe lângă grația pe care o conferă unui bărbat la exterior, este foarte utilă și pentru sănătate, pentru că zilnic vedem un mare număr de medici, pe care vârsta îi face venerabili și care au chiar, cum se spune, un picior în groapă, dar care apar în public și își vizitează bolnavii și țin discursuri despre boli, nu ca altădată, cu capul descoperit și atrăgându-și respectul și autoritatea printr-o barbă până la centură, ci bărbieriți și cu peruci, pentru a da exemplu publicului pe care îl servesc. În acest fel, toți cei care nu au avut nicio piedică deosebită, cum ar putea fi migrenele, o scurgere permanentă din ochi sau alte asemenea probleme din cauza cărora, deseori, nu poți suferi pe cap nici măcar cea mai ușoară căciulă din mătase, s-au obișnuit pe nesimțite să poarte peruca.

Se spune că originea perucilor vine de la Carol Quintul care, venind în Italia pentru a fi încoronat de către Papa Clement al VII-lea și simțindu-se atacat de o groaznică durere de cap, și-a tuns părul pe care îl avea foarte frumos. Curtezanii au imitat imediat acest gest, printr-o flatare ridicolă, abandonând astfel, aproape într-o clipită, un păr pentru care suferiseră și pe care îl îngrijiseră toată viața, pentru a apărea rași și cheli în fața tuturor.

Mai mult decât atât, ar fi foarte bine ca un prinț în vârstă să lase în urmă acest obicei de la curte de a dormi atunci când noaptea a trecut deja pe jumătate și să salute soarele când acesta este la mijlocul cursei sale: *minimas cum fecerit umbras*. Așadar, să ia masa de seară foarte devreme și să nu mai facă nimic după aceea care să-i poată atrage atenția; ca și Augustus care, după cină, nu mai voia nici să citească, nici să vadă nimic, pentru ca, atât cât îi era posibil, să poată dormi liniștit și fără să se gândească la nimic care să-i tulbure odihna. Iată ceea

minimas cum fecerit umbras

„când ar face cele mai mici umbre”

174 *L'Art de Conserver*

que les Vieillars sur tout doivent faire; afin que les fonctions naturelles aient chez eux leur cours ordinaire. Car comme il a été dit ci dessus, les Corps s'engraissent & se nourrissent dans le Sommeil, & dans le Repos. Que le Prince observe encore de prendre son Sommeil, pendant l'Hyver surtout, dans une chambre qui regarde le Soleil du midi; afin qu'il y reçoive les rayons salutaires de cet Astre de vie. Qu'il tâche d'expédier les affaires qui pressent le plus, pendant le jour; & qu'il réponde avec le moins de peine, & de fatigue, qu'il pourra aux nécessitez, & aux prières de ceux qui lui demanderont des graces. Car ce n'est pas une petite fatigue pour un Prince, d'écouter tous les jours tout le Monde, & de renvoyer les personnes avec quelque mot de douceur, & de bonté: & il est impossible qu'il ne soit fort las de cet exercice, quand il en sort. Ce que Sidonius Apollinaris dit de Théodoric Roi des Gots, est sans doute fort remarquable. *Audit plurima, pauca loquitur.* Il entend beaucoup, & parle peu. Auguste pour ne se pas fatiguer à trop par-

la Santé des Princes, &c. 175

parler, se servoit de signes, lorsqu'il vouloit commander quelque chose à ses Domestiques. Suétone dit même qu'il envoyoit à la Femme Livie, de petits billets, où il lui écrivoit ce qu'il vouloit lui apprendre. Il sera bon, pour la conservation & l'entretien de la Santé du Prince, de le divertir à ce qui peut lui faire plaisir; pourvu que ce soit des choses qui soient dignes de la gravité de son âge: comme sont d'assister aux Académies Publiques des Belles Lettres, aux Disputes des Philosophes aux Comedies, aux Jeux Populaires, & aux Dances Publiques: comme de voir de Jeunes gens des deux sexes, dancer devant lui d'une manière honnête & modeste. Il y a des gens qui recommandent même aux Vieillars, comme une chose fort utile à leur Santé, de converser souvent avec des Jeunes gens; afin que par un accord sympathique des Esprits, ceux des Vieillars soient réveillés, & vivifiés. On a remarqué que les Vieillars qui se sont plu à la compagnie des Jeunes gens, ont tous vécu tres long tems: comme on le rapporte de Pitagore, d'Isocrate, de Gorgia,

H 4

ce trebuie să facă bătrânii, în special, pentru ca funcțiile naturale să aibă la ei cursul obișnuit. Căci, cum s-a spus mai sus, trupurile se îngrășă și se hrănesc în timpul somnului și al odihnei. Prințul mai trebuie să fie atent să doarmă, în timpul iernii mai ales, într-o cameră care privește soarele dinspre sud, pentru a primi razele salutare ale acestui astru al vieții. Să încerce să rezolve problemele care îl presează cel mai mult în timpul zilei și să răspundă cu cât mai puțin efort și oboseală la necesitățile și rugămințile celor care îi vor cere favoruri. Căci nu este o oboseală mică pentru un prinț să asculte zilnic pe toată lumea și să dea afară persoanele, cu cuvinte blânde și pline de bunătate. Este imposibil să nu fie extrem de plictisit de acest exercițiu când iese de acolo. Ceea ce Sidonius Apollinaris îi spune lui Theodoric, rege al goților, este, fără îndoială, remarcabil: *Audit plurima, pauca loquitur.* „Aude foarte multe, vorbește puțin”. Augustus, pentru a nu se obosi vorbind prea mult,

se servea de semne atunci când voia să comande ceva servitorilor. Suetonius spune chiar că acesta trimitea soției sale, Livia, bilețele în care scria ceea ce voia să-i spună. Pentru păstrarea și întreținerea sănătății prințului, este bine ca acesta să se distreze cu ceea ce îi face plăcere, numai să fie lucruri demne de importanța vârstei sale, cum ar fi să asiste la Academii Publice de Literatură, la disputele filosofilor, la comedii, la jocuri populare și la dansuri publice, precum și să vadă tineri de ambele sexe dansând în fața lui într-un mod politicos și modest. Sunt oameni care recomandă chiar bătrânilor, ca un lucru foarte util pentru sănătatea lor, să vorbească des cu tineri, pentru ca, printr-un acord simpatetic al spiritelor, cele ale bătrânilor să se trezească și să reinvie. S-a observat că bătrânii care s-au simțit bine în compania tinerilor au trăit cu toții foarte mult, după cum se povestește despre Pitagora, despre Socrate, despre Gorgias

176 *L'Art de Conserver*

gia, & de tous les Maîtres de la Rhétorique; qui n'ayant dans leurs Ecoles que de Jeunes gens, ont vécu jusqu'à leur centième année. Enfin il faut avertir les Princes, & les Grands; que s'ils veulent jouir d'une Santé parfaite dans un âge avancé; ils doivent vivre sobrement dans leur Jeunesse: car rien n'est plus contraire à la Vieillesse qu'une Jeunesse passée dans l'Intempérance.

CHAPITRE DOUZIEME.

Que la trop grande Corpulence, ou grosseur des Princes, & des Grands Seigneurs, n'est pas moins pernicieuse que désagréable.

S'il est vrai ce qu'on dit communément qu'il y a dans toutes choses un certain milieu, comme une certaine fin; au delà desquels le bon & le juste ne se puisse trouver; c'est principalement dans l'Etude de la Santé qu'on s'en aperçoit. car, s'il est permis de le dire, aussitôt que la Santé est devenue trop bonne, & qu'elle a passé les bornes de ce côté là; elle est en très grand danger;

la Santé des Princes, &c. 177

ger; & souvent tombe, & plus vite, & plus irréparablement. C'étoit une remarque assez générale que nos Anciens firent, du tems que l'Etude de la Médecine conservatrice florissait encore; & particulièrement dans les Athlètes, pour lesquels Hipocrate écrit le troisième de ses Aphorismes. Il n'est pas non plus extraordinaire de nos jours, de voir ceux qui ont atteint une Corpulence immodérée, être enlevés par des Morts subites. C'est un sort commun aux gens gras, & gros outre mesure, de porter leur propre poids avec peine, & de succomber sous leurs propres forces; comme il a été dit de l'Empire Romain: car, *Magna ruunt, inflata crepant.* La trop grande Corpulence est un fruit gâté, & corrompu, d'une chose très bonne, qui est le Sang: un régime de vivre déréglé, & immodéré le produit ordinairement. Mais ce défaut se trouve très peu dans les Tempéramens Bilieux, ou Melancoliques: il n'y a que la meilleure sorte de Tempérament, je veux dire le Sanguin, de l'aveu de tous les Médecins, qui y soit sujet. Car dans les Bilieux, & dans les Melancoliques

H 5 clo

și despre toți maeștrii retoricii care, neavând în școli decât tineri, au trăit până la o sută de ani. În sfârșit, prinții și domnii trebuie avertizați că, dacă doresc să se bucure de o sănătate perfectă la o vârstă înaintată, trebuie să trăiască cumpătat în timpul tinereții, căci nimic nu este mai potrivit bătrâneții decât o tinerețe petrecută în excесе.

Capitolul XII

Despre faptul că o prea mare corpolență sau grăsimea prinților și a marilor domni nu este mai puțin periculoasă decât dezagreabilă.

Dacă este adevărat ceea ce se spune de obicei, că în toate lucrurile există un anumit mijloc, precum și un anumit sfârșit, dincolo de care binele și corectitudinea nu se pot afla, de acest lucru ne dăm seama, în special, prin studiul sănătății. Căci, dacă este permis să o spunem, imediat ce sănătatea a devenit prea bună și a întrecut limitele în această privință, ea se găsește într-un pericol foarte mare și adesea se

prăbușește, și mai repede, și mai ireparabil. Era o remarcă destul de generală pe care au făcut-o strămoșii noștri, în perioada când studiul medicinei conservatoare era încă înfloritor și în special asupra atleților, pentru care Hipocrate a scris cel de-al treilea dintre aforismele sale. În zilele noastre, nu mai este un lucru extraordinar să-i vedem pe cei care au atins o corpolență fără măsură răpuși de morți subite. Este un lucru obișnuit la oamenii grași și mari peste măsură să-și ducă cu dificultate propria greutate și să cadă sub propriile forțe, cum s-a spus și despre Imperiul Roman, căci, *Magna ruunt, inflata crepant.* Corpolența prea mare este un fruct stricat și putrezit al unui lucru foarte bun, care este sângele; un regim de viață dereglat și necumpătat îl produce de obicei. Dar acest defect caracterizează foarte puțin temperamentele colerice sau melancolice; doar cel mai bun tip de temperament, adică sangvinicul, după părerea tuturor medicilor, este supus acestui defect. Căci la cei colerici și la melancolici,

Capitolul XII intitulat „Despre faptul că o prea mare corpolență sau grăsimea prinților și a marilor domni nu este mai puțin periculoasă decât dezagreabilă”, nu cred că mai necesită o prezentare pentru citire atentă și aprofundare personală în condițiile în care recomandările OMS penmtru 2009 că obezitatea asociată diabetului reprezintă o problemă pentru civilizația noastră.

Magna ruunt, inflata crepant.

„Cele mari se prăbușesc, cele umflate crapă.”

choliques, les Veines sont grandes, & larges : mais dans un Tempérament sanguin, le suc nourricier est plein d'une huile douce, qui s'attache aisément aux parois des Membranes, & des chairs; & devenant une même substance avec elles, les augmente : ce qui n'arrive pas dans les Mélancoliques, & dans les Bilielles, par ce que le Sang y abondant en bile, ou en pituite, est aussi rempli de particules acres & ameres, qui ne peuvent facilement se tourner en nourriture, & qui même détruisent ou du moins diminuent l'Embonpoint. Il y a dans Hippocrate un endroit 3. in 6. Epid. où il appelle les gens maigres „des gens „remplis de Veines, sujets à la Colere, & à faire de mauvais Sang. Et Galien, dans son Commentaire sur le 44. Aphorisme *sect.* 2. & sur le 6. *sect.* 4. dit aussi, „qu'on a toujours remarqué „que les personnes maigres ont les Veines fort larges, au lieu que les grasses „les ont fort petites.

Ceux donc qui sont de ce dernier Tempérament, soit que ce soit de naissance, ou qu'il leur soit venu depuis, ont plus de disposition que les autres à

à devenir gros & corpulens. Je ne nie pas néanmoins que quelquefois, par le changement de nourriture, & de lieu, aussi bien qu'en avançant en âge, on ne puisse aussi de maigre devenir gras : on en a vu plusieurs assez maigres dans leur Jeunesse, qui depuis, travaillant moins, ou point du tout, & se nourrissant mieux, ou beaucoup plus; sont devenus corpulens : comme nous voyons ces Animaux que l'on engraisse à la fin, à rien faire, & à bien manger, dans des Etables, ou autres endroits; de maigres, & presque secs qu'ils étoient auparavant : comme les Bœufs, par exemple, & les Volailles. Quant à la manière dont se forme la Grosseur, ou la Corpulence; outre Hippocrate, Avicenne, Galien, & les autres Anciens successivement; les Modernes aussi en ont assez amplement traité : & entre ceux-ci, Etmullerus dans ses *Dissertations*, explique d'une manière également recherchée & savante, comment se forme la trop grande quantité de graisse, & de chair : de sorte qu'il ne reste rien à décrire là dessus; soit quant à la cause, ou aux remèdes capables de prévenir,

ou

venele sunt mari și largi, dar la un temperament sangvinic, sucul hrănitor este plin de ulei dulce, care se prinde cu ușurință de pereții membranelor și de carne și, devenind o aceeași substanță cu acestea, le mărește. Acest lucru nu se întâmplă la melancolici și la colerici, datorită faptului că sângele, fiind bogat în bilă sau în flegmă, este încărcat și cu particule acre și amare, care nu se pot transforma ușor în hrană și chiar distrug sau, cel puțin, diminuează împlinirea trupului. Este un pasaj în Hippocrate 3. in 6. Epid. în care acesta îi numește pe oamenii slabi „oameni plini de vene, predispuși la mânie și la a produce sânge rău”. Iar Galenus, în comentariul său la Aforismul 44 sect. 2. și la 6. sect. 4. spune și el „că s-a observat întotdeauna că persoanele slabe au venele foarte largi, pe când cele grase le au foarte mici”.

Prin urmare, cei care aparțin acestui din urmă temperament, fie din naștere, fie că le-a venit după aceea, sunt mai predispuși decât ceilalți

să devină grași și corpolenți. Nu neg totuși că, uneori, prin schimbarea hranei sau a locului, ca și prin înaintarea în vârstă, nu se poate deveni din slab, gras; am văzut multe persoane destul de slabe în tinerețe care, apoi, lucrând mai puțin sau deloc și mâncând mai bine, au devenit corpolente, așa cum vedem acele animale care sunt îngrășate la sfârșit, ținându-le pe loc și dându-le să mănânce bine, în grajduri sau în alte locuri, deși erau slabe și aproape uscate înainte. Așa se face cu boii, de exemplu, sau cu păsările de curte. Cât despre modul în care se formează grăsimea sau corpolența, în afară de Hippocrate, Avicenna, Galenus și, pe rând, alți antici, modernii au tratat și ei, destul de amplu, subiectul; iar dintre aceștia, Etmullerus, în *Dissertațiile* sale, explică într-un mod pe cât de pretențios, pe atât de savant, cum se formează cantitatea prea mare de grăsime și de carne, astfel încât nu mai rămâne nimic de aflat în acest sens, nici în ceea ce privește cauza, nici în ceea ce privește remediile capabile

180 *L'Art de Conserver* —
ou de corriger une trop grande Corpulence.

Il suffit de dire que les Princes, & les Grands Seigneurs, sont plus sujets à cette sorte de maladie; que les autres Hommes; tant à cause des viandes très nourissantes dont ils usent tous les jours, qu'à cause du peu d'exercice qu'ils font; & parce qu'ils passent leur Vie dans l'Oisiveté, & les Delices: particulièrement s'ils y sont aidés par un Tempérament sanguin, où il domine un peu de pituite, & d'un Estomac fort, & robuste: & s'il y entre, outre tout cela, quelque chose de famille, & quelque disposition naturelle de Pere en Fils. Car il y a certaines familles auxquelles la Grossesse, par le moyen des Principes Seminaux, est comme héréditaire. Le Prince donc doit être extrêmement sur ses gardes en ceci; quoiqu'il se porte même très bien: car quoiqu'il se sente robuste, & qu'il soit bien aisé de se voir un meilleur Visage, & plus de couleur; il doit se méfier de ces biens là, comme dit Celsus, étant très aisé de passer de là à une réplétion de vaisseaux, qui

la Santé des Princes, &c. 181
qui deviennent revêtus d'une graisse très nuisible; parce que la masse du Sang se remplit de matière grasse, & grossière, qui est ce qui augmente les chairs, & grossit les membranes. Il faut que le Medecin d'un Prince, ou d'un Grand Seigneur soit très attentif; car voyant tous les jours son Maître, il lui est aisé de ne pas s'apercevoir de l'augmentation de son Corps, ou de sa Taille, avant quelle soit devenue trop sensible pour y remédier si facilement. Lors donc qu'il verra quelque disposition, & des signes d'une future Grossesse; ce qu'il pourra connoître, comme dit Sanctorius in *Statica* par l'augmentation du poids; il doit avertir le Prince de tâcher de se rendre insensiblement Maître de cette disposition, & lui représenter les incommodités, & les dangers qui accompagnent, ou qui suivent une trop grande Corpulence; & combien il est difficile de s'en défaire; lorsqu'elle s'est une fois bien établie. Ils pourra lui rapporter là dessus les exemples de plusieurs Princes, qui en ont été incommodés: car il est très rare d'en avoir d'ailleurs: les Personnes

H 7

Ruſti-

de a prevenir sau de a corecta o prea mare corpolență.

Este suficient să spunem că prinții și marii domni sunt mai predispuși la acest fel de boală decât ceilalți oameni, atât din cauza cărnurilor foarte hrănitoare pe care le consumă în fiecare zi, cât și din cauză că fac puține exerciții și pentru că își petrec viața în lenevie și delicii; precum și dacă sunt ajutați de un temperament sangvinic, în care domină puțină flegmă, și de un stomac puternic și robust și dacă la acestea se adaugă ceva din familie și vreo dispoziție naturală din tată în fiu. Căci sunt unele familii la care grăsimea, prin intermediul principiilor seminale, este ca și ereditară. Așadar, prințul trebuie să fie extrem de atent la acest lucru, deși se simte chiar foarte bine, căci, chiar dacă se simte viguros și în largul său, văzând că arată mai bine și are mai multă culoare în obraji, nu trebuie să aibă încredere în aceste lucruri bune, cum spune Celsus, fiind foarte ușor să treacă de aici la o îngrășare a vaselor, care se acoperă cu o grăsime foarte dăunătoare,

pentru că masa sângelui se umple cu materie grasă, care mărește trupul și îngroașă membranele. Trebuie ca medicul unui prinț sau al unui mare domn să fie foarte atent, căci văzându-și stăpânul în fiecare zi, este ușor să nu-și dea seama de îngrășarea corpului acestuia sau de îngroșarea taliei, înainte ca aceasta să devină prea importantă pentru a se remedia cu ușurință. Prin urmare, atunci când va vedea vreo tendință sau semne ale unei viitoare îngrășări, lucru de care își poate da seama, cum spune Sanctorius în *De Medicina Statica*, prin creșterea greutateii, trebuie să avertizeze prințul să încerce, pe nesimțite, să stăpânească această tendință și să-i prezinte neplăcerile și pericolele care însoțesc sau care urmează unei corpolențe foarte mari și cât este de dificil să scapi de ea, o dată ce s-a instalat în corp. În aces sens, ar putea să-i dea exemplele mai multor prinți care au fost deranjați de acest lucru, căci este foarte rar să întâlnești alte persoane decât prinții cu această suferință. Persoanele

182 *L'Art de Conserver*

Rustiques, ou qui mènent une Vie Champêtre, ni les Artisans, excepté peut-être ceux dont le métier demande qu'ils soient continuellement assis, comme sont les Cordonniers, Tailleurs, &c. sont rarement plus gros, ou plus gras, que la proportion de leur membres ne paroît le demander: & il passe même en quelque façon pour monstrueux d'en trouver quelqu'un.

Le trop de grosseur, & de corpulence, de beau & d'agréable qu'un Homme seroit sans cela; le rend absolument dégoûtant, & désagréable: & nous voyons que les Femmes les plus belles, & les mieux faites, si elles perdent cette finesse de taille, & deviennent joulues, grasses, & grosses à proportion, perdent absolument leurs agréments, & le droit qu'elles apportent en naissant de plaire aux Hommes. Écoutez Martial

Habere amicum nolo Flacce, - subtilem

Cujus lacertos annuli mei cingant, Sed idem amicum nolo mille librarum,

Car-

la Santé des Princes, &c. 183

Carnarius sum, pinguiarius non sum.

„Je ne veux point, amy Flaccus, d'une Maitresse si maigre, que la bague de mon doigt puisse servir à son bras: mais je ne veux pas d'une non plus, qui pête des milliers. J'aime la chair, & non pas la graisse. Il y a néanmoins des Nations qui sont consister leur plaisir, à avoir des Femmes extraordinairement grasses; & dont les Mammelles soient extrêmement grosses; comme le rapporte P. Alpinus *Lib. de Med. Egyptiorum*. Il dit aussi que dans ce Pays là, la maniere d'engraisser les Corps par le bain, & la frixion, est fort en usage: d'où vient que l'on y voit des Femmes si grasses, qu'elles font mal au cœur aux Européens. Mais un des plus grands dangers qu'encourent les Personnes trop grasses, & dont nous avons déjà parlé, est la Mort subite; ce qui arrive par ce que la chaleur naturelle est étouffée par la trop grande quantité d'humeurs; & le mouvement circulant du Sang est arrêté, par la petitesse, & le rétroissement des Veines: ainsi il faut que la Vie cesse, dès ce moment là: & c'est pour-

quoi

de la tarâ sau cele care duc o viață câmpenească, meșteșugarii, cu excepția, poate, a celor a căror meserie le impune să stea mereu așezați, cum sunt cizmarii, croitorii etc., sunt rareori mai mari sau mai grași decât le-ar cere proporția membrilor lor și chiar, într-un fel, dacă există vreunul așa, este considerat monstruos.

Excesul de grăsime și de corpolență, din frumos și plăcut cum ar fi un om fără acesta, îl face absolut dezgustător și dezagreabil și vedem că femeile cele mai frumoase și cele mai bine făcute, dacă își pierd finețea taliei și devin dolofane, mari și grase, își pierd cu totul farmecul și dreptul pe care îl au din naștere de a fi plăcute de bărbați. Să-l ascultăm pe Marțial:

Habere amicum nolo Flacce, subtilem

Cujus lacertos annuli mei cingant, Sed idem amicum nolo mille librarum,

Carnarium sum, pinguiarius non sum.

„Nu vreau deloc, prietene Flaccus, o amantă atât de slabă, încât inelul de pe degetul meu să-i vină pe braț. Dar nici nu vreau vreuna care să cântărească tone. Îmi place carnea, nu grăsimea”. Sunt totuși popoare a căror plăcere este să aibă femei extraordinar de grase și ai căror sâni sunt extrem de mari, cum povestește P. Alpinus *Lib. de Med. Egyptiorum*. El mai spune că, în acea țară, maniera de a îngrășa trupurile prin baie și prin frecție este foarte frecventă; de aceea vedem în această țară femei atât de grase, încât le fac rău europenilor. Dar unul dintre cele mai mari pericole pe care le riscă persoanele prea grase și de care am vorbit deja, este moartea subită, care se întâmplă deoarece căldura naturală este sufocată de cantitatea prea mare de umori, iar mișcarea circulatorie a sângelui este oprită din cauză că venele sunt mici și strâmte. Astfel, trebuie ca viața să înceteze, încă din acel moment. Iată de ce

quoï les gens si gros, & si gras; vivent moins que les autres. On fait assez dans les Ecoles ce passage d'Hipocrate *Aphor. 7.* „Ceux qui sont fort gros & „corpulens, meurent plutôt que ceux „qui sont maigres; Ce qui a fait croire aux Anciens, que les Athlètes mouraient ordinairement tout d'un coup, aussitôt qu'ils étoient arrivés au suprême degré d'une bonne Santé: parce que ne pouvant pas aller plus loin, il falloit qu'ils descendissent de cette extrémité, où ils étoient montés. Mais la raison la plus vraie, & la plus naturelle, est celle-ci; les Arteres n'ont pas assez de place, pour se décharger du Sang qu'elles apportent en abondance du Cœur: parce que tous les espaces sont à la fin remplis de chair, & de graisse; qui en pressant les racines, & les extrémités des Veines, empêchent la Circulation; & les alimens fournissant toujours le Suc nourricier, les Ventricules du Cœur s'emplissent tellement, qu'ils ne peuvent plus être resserrez: d'où il s'ensuit des Syncopes, & des Défaillances de Cœur, & enfin la Mort. Les gens trop gras, ont outre cela la

Ref-

Respiration, & l'Haleine courte; & ne sont nullement propres à aucune sorte de mouvement; à cause que les Esprits animaux ne sont pas assez prompts à se mouvoir, & à enfler les fibres des Muscles. Les Nerfs étant comprimés, & comme ensevelis dans la graisse; les Fonctions animales mêmes leur sont à charge; & ils sont comme dans un perpétuel engourdissement. Mais ils sont encore moins propres aux Fonctions de l'Ame; la Prudence, le Jugement, le Conseil, tout est comme endormi chez eux; & si ce malheur là arrive à un Prince; en qu'elle estime peut il être parmi ses Sujets? De quel œil le voyent-ils? *Lux Sicca, anima sapientissima*, a dit Heraclite; Une lumière sèche rend l'Ame très sage: car tel est le Sang, tels sont les Esprits, qui sont la lumière de l'Ame. Le Sang dans ces gens là n'étant, pour ainsi dire, nourri que de graisse; les Esprits qui en sont formés, ne peuvent pas être lumineux, ou Aériens. On peut ajouter que les gens gras sont, pour l'ordinaire, inféconds, selon Plutarque. 2. *quest. con.* Car prémicrement, à cause de leur grosseur, & de

ce oamenii atât de mari și atât de grași trăiesc mai puțin decât ceilalți. În școli, se studiază destul de mult acest pasaj din Hipocrate *Aphor. 7.* „Cei care sunt foarte grași și corpolenți mor mai repede decât cei care sunt slabi”. Ceea ce i-a făcut pe antici să creadă că atleții mureau, de obicei, dintr-o dată, imediat ce ajungeau la gradul suprem al unei bune sănătăți, pentru că, neputând să meargă mai departe, trebuiau să coboare din această extremă unde urcaseră. Însă motivul real și cel mai natural este acesta: arterele nu au destul loc pentru a se descărca de sângele pe care îl aduc din abundență de la inimă, pentru că toate spațiile sunt, în final, pline de carne și de grăsime, care, apăsând rădăcinile și extremitățile venelor, împiedică circulația; iar pentru că alimentele furnizează mereu suc hrănitor, ventriculele inimii se umplu atât de mult încât nu se mai pot contracta, de unde rezultă sincope și slăbiciuni ale inimii și, în sfârșit, moartea. Oamenii prea grași au,

în afară de asta, respirația și răsuflarea scurte și nu pot face deloc niciun fel de mișcare, din cauză că fluidele vitale nu sunt destul de prompte în a se mișca și a umfla fibrele mușchilor. Nervii fiind compriși și îngropați în grăsime, înseși funcțiile vitale constituie o greutate pentru ei și parcă ar fi într-o continuă amorteală. Dar sunt și mai puțin potriviți pentru funcțiile sufletului; prudența, judecata, sfatul, totul este, parcă, adormit la ei. Iar dacă această nenorocire i se întâmplă unui prinț, ce respect poate el să aibă de la supuși? Cu ce ochi îl văd aceștia? *Lux Sicca, anima sapientissima*, a spus Heraclit: „O lumină uscată face sufletul foarte înțelept”. Căci așa cum este sângele, așa este și spiritul, care este lumina sufletului, sângele acestor oameni nefiind, ca să spunem așa, hrănit decât de grăsime, spiritul care se formează din el nu poate fi luminos sau diafan. Putem adăuga că oamenii grași sunt, de obicei, infertili, după Plutarh 2. *quest. con.* Căci, în primul rând, din cauza grăsimii și

186 *L'Art de Conserver*

de leur poids, ils ne sont nullement propres aux Exercices de Venus; & ensuite, la Puissance générative est trop froide, & trop énermée; au lieu que dans les Personnes maigres, qui ont plus de sels, on voit beaucoup plus de vivacité, & en même tems, de fécondité. Les Femmes qui sont trop grasses ne peuvent concevoir; parce que *L'Omentum*, dit Hipocrate 5. *Aphor.* bouche le passage de l'*Uterus*: mais l'expérience a très souvent fait voir que l'*Omentum*, ou *Reticulum* descend rarement plus bas que le Nombril: de sorte que la Stérilité doit avoir d'autres causes; à savoir, une trop grande quantité de graisse attachée aux membranes de l'*Uterus*, qui empêche la semence de l'Homme de parvenir à l'Ovaire, pour lui communiquer la fécondité. Mais enfin étant certain, que dans les Hommes comme dans les Femmes, le trop de graisse est un obstacle considérable à la fécondité: Les Princes qui doivent souhaiter d'avoir des Enfans & des Successeurs, à qui ils laissent le gouvernement de leurs Etats; doivent prévenir autant qu'il leur est possible cet inconvénient. Il n'y a rien

la Santé des Princes, &c. 187

rien qui fasse plus de peine aux Sujets que de voir leur Prince privé de cette consolation. Ils savent quels sont les troubles, & les inconvéniens qui en arrivent, lorsque la Couronne tombe, ou sur des arriérés nouveaux, ou sur des Etrangers. Il ne manque pas d'Esprits broüillons, & amateurs de Nouveauté, ou qui espèrent de rendre leur Fortune meilleure, sous un Prince, pour ainsi dire, encore tout neuf dans les affaires de l'Etat: & les Histoires sont pleines de pareils événemens. Nous avons déjà dit combien les Peuples sont d'ailleurs portés à respecter, ou à mépriser leurs Princes, selon qu'ils les voyent bien ou mal faits, agréables ou désagréables. Ils semblent qu'ils sachent tous ce vers d'un ancien Poète.

Gracior & pulcro veniens in corpore virtus.

& qu'ils croient, que la difformité est toujours inséparable de la bassesse du Cœur. On raconte de Sanctius Roi d'Espagne, communément appelé le Gros, à cause de sa grosseur, & de sa

cor-

a greutății lor, ei nu sunt deloc capabili de exercițiile lui Venus; și apoi, puterea generativă este prea rece și prea apatică, pe când la persoanele slabe, care au mai multe săruri, se vede mult mai multă vivacitate și, în același timp, fecunditate. Femeile care sunt prea grase nu pot concepe, pentru că *omentumul*, spune Hipocrate 5. *Aphor.* astupă trecerea spre *uterus*. Dar experiența a demonstrat de multe ori că *omentumul* sau *reticulumul* coboară rareori mai jos de ombilic, astfel încât sterilitatea trebuie să aibă alte cauze, și anume o cantitate prea mare de grăsime prinsă de membranele uterului, care împiedică sămânța bărbatului să ajungă la ovar, pentru a-i transmite fecunditatea. Dar, la urma urmei, fiind sigur că la bărbați, ca și la femei, prea multă grăsime este un obstacol considerabil pentru fecunditate, prinții, care trebuie să-și dorească să aibă copii și succesori, cărora să le lase conducerea statelor, trebuie să prevină pe cât posibil acest inconvenient. Nimic

altceva nu aduce mai multă suferință supușilor decât să-și vadă prințul lipsit de această consolare. Ei știu care sunt problemele și neplăcerile ce apar atunci când coroana ajunge fie în mâinile unor nepoți îndepărtați, fie în mâinile unor străini. Nu lipsesc persoanele care încurcă lucrurile sau amatorii de nou sau cei care speră să-și sporească averile, atunci când vine un prinț, ca să spunem așa, încă nou în afacerile statului. Iar istoria este plină de astfel de evenimente. Am spus deja cât de mult este inclinat poporul să-și respecte sau să-și disprețuiască prinții, după cum îi văd binefăcuți sau urâți, plăcuți sau dezagreabili. Parcă ar ști toți acest vers al unui poet antic:

Gracior et pulcro veniens in corpore virtus.

și ar crede că diformitatea este întotdeauna inseparabilă de josnicia inimii. Se povestește despre Sanctius, rege al Spaniei, supranumit, de obicei, cel Gras, din cauza grăsimii și a

Gracior et pulcro veniens in corpore virtus.

„Mai grațioasă este virtutea într-un trup frumos.”

Corpulence; qu'il eut la pensée plusieurs fois d'abdiquer la Couronne, parce qu'il savoit qu'il n'étoit pas aimé de son Peuple, à cause de cette difformité de Corps; qu'il fut enfin trouver le Roi de Navarre, pour être guéri, sicela se pouvoit, par son Medecin; & qu'en étant enfin venu à bout, il retourna parmi ses sujets, & il en fut reçu avec de tres grandes marques de respect & d'amour.

Il est difficile en général de guérir cette incommodité; mais il l'est encore plus dans les Princes: & l'on peut dire à son sujet ce que celsus a dit de l'Hydropisie. „Qu'elle se guérit plus aisément dans les Esclaves, que dans ceux qui sont libres; parce que la Liberté, est autant nuisible la dedans à ceux ci, que la Captivité des autres leur y est, avantageuse. Si donc il est vrai, qu'on puisse guérir l'incommodité d'une G. osseur démesurée, dans certaines personnes; il n'en est pas de même dans les Princes, à qui le trop de Puissance, & de Liberté, est tres nuisible en ce cas; car cette Maladie demande qu'on souffre la Faim, & la Soif; qu'on ait beaucoup de patience; & un nombre in-

fini

fini de choses ennuyeuses; & il n'est pas facile de les obliger à tout cela. Afin donc que le Prince ne tombe pas dans cet inconvenient, il faut prévenir les dispositions qu'il y a, & le Medecin doit être fort attentif à aller au devant du mal avant qu'il soit arrivé. On se servira donc des mêmes remèdes pour se précautionner contre la Maladie que l'on employe ordinairement pour la guérir. Il faudra tenir un régime de vie fort réglé, & éviter tout excès dans les choses *Non-naturelles*. Autant que l'on diminuera des Alimens, autant faudra-t-il ajouter de l'Exercice corporel; en cette proportion néanmoins, que le dernier ait l'avantage; afin de mieux prévenir l'augmentation de la graisse. Les Exercices corporels seront les mêmes que nous avons dit plus haut; Par exemple, la Promenade à pied, ou à cheval; la Chasse, la Paume, & les autres. Ensuite les Frixions, mais plus sèches & plus fortes; car les Frixions, dit Hipocrate, ont des vertus toutes contraires, selon la maniere de les faire. *lib. de chirurg. off.* „la grande Frixion amais-
grit, la modérée engraisse. Sur quoi Cel-

Cel-

corpolenței sale, că a avut de gând, de multe ori, să abdice de la tron, deoarece știa că nu este iubit de popor, din cauza acestei diformități a corpului; într-un final, a plecat să-l caute pe regele Navarei, pentru a fi vindecat, dacă era posibil, de către medicul acestuia. Reușind, în sfârșit, acest lucru, s-a întors printre supușii săi și a fost primit de aceștia cu foarte mult respect și dragoste.

În general, este greu de vindecat această neplăcere, dar și mai greu este în cazul prinților; și putem spune despre acest lucru ceea ce a spus Celsus despre hidropizie. „Aceasta se vindecă mai ușor la sclavi decât la cei ce sunt liberi, pentru că libertatea este cu atât mai dăunătoare acestora în interior, cu cât captivitatea celorlalți le este avantajoasă”. Prin urmare, dacă este adevărat că, la unele persoane, se poate vindeca incomoditatea unei grăsimi nemăsurate, nu același lucru se întâmplă în cazul prinților, cărora prea multă putere și prea multă libertate le dăunează în acest caz; căci această boală îți cere să suferi de foame și de sete, să ai multă răbdare și un număr infinit de lucruri plictisitoare și nu

este ușor să-i oblige pe prinți să suporte toate acestea. Așadar, pentru ca prințul să nu cadă în acest inconvenient, trebuie prevenite tendințele pe care le are, iar medicul trebuie să fie foarte atent să ia măsuri înainte ca răul să se fi întâmplat. Pentru a preveni boala, va folosi deci aceleași remedii care se folosesc de obicei pentru a o vindeca. Va trebui să țină un regim de viață foarte regulat și să evite orice exces în ceea ce privește lucrurile *nenaturale*. Pe cât va diminua cantitatea de alimente, pe atât va trebui să adauge exerciții corporale; totuși, acestea din urmă ar trebui să fie într-o proporție mai mare pentru a evita mai bine acumularea de grăsime. Exercițiile corporale vor fi aceleași pe care le-am menționat mai sus. De exemplu, plimbarea pe jos sau pe cal, vânătoarea, oina și altele. Apoi, frecțiile, dar mai uscate și mai puternice, căci frecțiile, spune Hipocrate, au virtuți cu totul contrare, în funcție de modul în care sunt făcute. *lib. de chirurg. off.* „frecția puternică slăbește, cea moderată îngrașă”. Despre acest lucru,

„Celsus dit élégamment *lib. 2.* La „Frixion, quand elle est forte, endureit le „Corps; si elle est douce, elle l'amo- „lit; si elle est longue, elle le diminue; „si elle est modérée, elle l'engraisse. Que les alimens soient pris en plus pe- „tite quantité; & non seulement légers, „mais qui ayent la vertu d'exténuer. Il faut se garder de ceux qui sont gras, „& huileux; & en un mot de tous ceux qui sont trop nourissans, & qui ne „peuvent qu'augmenter la masse du Sang. On doit user de ceux au contraire qui „sont aérés, ou salés; qui puissent con- „sumer, & enlever la graisse. On voit dans quelques Histoires que certaines „Personnes, devenues trop grosses, se „sont guéries par l'usage du vinaigre seul, comme fit Chiapinus Vitellius dans „Famianus Strada; aussi voyons nous que ceux qui abondent en Acides tels „que sont les Hypochondres; & les Scor- „butiques, sont plus minces. Il faudra „aussi diminuer quelque chose du Som- „meil, & se servir pour cela de la dé- „coction du Thé, qui a la vertu, à ce „qu'on croit, de dessécher, & de retar- „der le Sommeil. Car les Corps s'engrais- „sent

sent par le Sommeil, sur tout en Hi- „ver; comme ils s'amaigrissent par les „Veilles, particulièrement en Ete. On „peut aussi se faire une règle de se pur- „ger les Printems, & les Automnes; & „autant que l'on peut le reste du tems, „tenir le ventre raisonnablement libre.

Un vomitif même, de tems en tems, „ne fera pas de mal; pour décharger „l'Estomac & son ventricule, des eaux „& des pituites qui s'y amassent. Hipocrate *lib. de Salubri Dieta.* lorsqu'il vient „à parler de la cure des gens trop gros, „dit; „Que ceux qui sont trop gros, „& trop gras, vomissent à jeun; après „une course, ou une promenade, en- „viron à l'heure de midi. Qu'on pren- „ne une demie lémine (ou cinq onces) „d'Huile dans dix livres d'Eau, qu'on „y ajoute un peu de Vinaigre, & de „Sel, pour rendre le tout un peu plus „agréable au Goût; Que l'on boive „le premier verre peu à peu tres lente- „ment, & les autres plus promptement, „& à plus grans traits. Il est certain „que les choses ameres, salées, & aigres, „sont tres bonnes pour exténuer la gran- „de substance d'un Sang trop doux, & trop

Celsus spune cu eleganță *lib. 2.* „Frecția, atunci când este puternică, întărește corpul; dacă este blândă, îl înmoaie; dacă este lungă, îl slăbește; dacă este moderată, îl îngrașă”. Alimentele să fie consumate în cantitate mai mică și nu doar să fie ușoare, ci să aibă virtutea de a extenua. Trebuie evitate cele care sunt grase și uleioase și, într-un cuvânt, toate cele care sunt prea hrănitoare și care nu fac decât să crească masa sângelui. Dimpotrivă, trebuie preferate cele care sunt acre sau sărate, care pot consuma sau elimina grăsimea. În câteva istorii, aflăm că anumite persoane, devenite prea grase, s-au vindecat numai prin consumul de oțet, cum a făcut Chiapinus Vitellius în Famianus Strada; de aceea vedem că cei care au mult acid, cum sunt ipohondrii și scorbuticii, sunt mai slabi. De asemenea, va trebui să diminuăm ceva din somn și, pentru aceasta, să folosim decoctul de ceai care, se crede, are capacitatea de a slăbi și de a întârzia somnul.

Căci corpul se îngrașă prin somn, mai ales iarna, așa cum slăbește stând treaz, mai ales vara. De asemenea, putem face o regulă din a lua purgative primăvara și toamna și, pe cât posibil, în restul timpului să încercăm să ne păstrăm abdomenul liber, cu moderație.

Un vomitiv chiar, din când în când, nu va face rău, pentru a elibera stomacul de lichidele și flegmele care se adună acolo. Hipocrate *lib. de Salubri Diaeta*, atunci când vorbește despre cura oamenilor prea grași, spune „ca cei care sunt prea mari și prea grași să vomite pe stomacul gol, după o alergare sau o plimbare în jurul orei prânzului. Să ia o jumătate de hemină (sau cinci uncii) de hisop în zece livre de apă, se adaugă puțin oțet și sare pentru a face amestecul puțin mai plăcut la gust; se bea primul pahar puțin câte puțin, foarte încet, iar celelalte mai repede și cu înghițituri mai mari”. Este sigur că lucrurile amare, sărate și acre sunt foarte bune pentru a epuiza substanța principală a unui sânge prea dulce

192 *L' Art de Conserver*

trop riche; comme aussi les Acides qui quoi qu'ils excitent l'appétit, empêchent néanmoins que les sucs nourriciers ne se tournent en chair, & ne s'attachent aux membranes; & l'Expérience nous apprend, que la chair de poulet, ou de quelque autre animal, confite dans le vinaigre, ne produit qu'une très médiocre nourriture. Quelques uns veulent qu'on ne mange qu'une fois par jour, mais nous avons vu, qu'Hipocrate notre Maître condamne cet usage, & dit que ceux qui ne mangent qu'une fois par jour vieillissent plutôt que les autres. J'ai moi-même connu un Homme de qualité; qui pour se guérir d'une trop grande Corpulence, ne mangeoit qu'une fois, & encore très peu; qui se réduisit en peu de tems par là à une telle foiblesse, jointe à une difficulté si grande de respirer, qu'il mourut en très peu d'années. Quant à la boisson, ou recommande les Vins légers, ou qui n'ont pas une grande quantité d'Esprits: mais il faut bien se garder des Vins forts; particulièrement s'ils sont doux, comme les Vins de liqueur, & autres. semblables; & il vaut mieux s'en-

la Santé des Princes, &c. 193
s'en tenir aux boissons acides & diurétiques.

CHAPITRE TREIZIEME.

La Maniere de prévenir certaines Maladies, auxquelles les Princes son plus sujets que les autres.

De même que les différens Ages; Tempéramens, Saisons, & Pays sont sujets à différentes sortes de Maladies, de même sont les différens états de la Vie; soit qu'on les reçoive de la Fortune, ou de la Naissance; soit qu'on les choisisse par nécessité. On voit cela principalement dans ceux qui exercent certains Arts, & surtout de Méchaniques; comme j'en ai remarqué dans mon traité des Maladies des Artisans. La Goute, la Pierre, & la Colique, sont les trois Incommoditez, ou pour parler mieux, les trois Tortures, qui en veulent le plus aux Princes, & aux Grands Seigneurs, & toutes les trois ont de si grands rapports l'un à l'autre, qu'elles se trouvent même assez souvent routes ensemble dans un même

I

S.

și prea bogat; ca și acizii care, deși stimulează apetitul, împiedică totuși ca sucurile hrănitoare să se întoarcă în țesuturi și să se prindă de membrane. În plus, carnea de pui sau de orice alt animal, conservată în oțet, nu produce decât o hrană foarte mediocră. Unii vor să nu mănâcăm decât o dată pe zi, dar am văzut că Hipocrate, maestrul nostru, condamnă acest obicei și spune că cei care nu mănâncă decât o dată pe zi îmbătrânesc mai devreme decât ceilalți. Am cunoscut eu însumi un om de rang înalt care, pentru a se vindeca de o corpolență prea mare, nu mânca decât o dată și foarte puțin; în scurt timp, a căpătat o asemenea slăbiciune, însoțită de o dificultate atât de mare de a respira, încât a murit peste foarte puțin timp. Cât despre băutură, se recomandă vinurile ușoare sau care nu au o cantitate mare de alcool, dar trebuie evitate vinurile tari, în special dacă sunt dulci, cum sunt vinurile de desert și altele asemănătoare și este mai bine să

se consume băuturi acide și diuretice.

Capitolul XIII

Modul de prevenire a anumitor boli la care prinții sunt mai predispuși decât ceilalți.

La fel cum diferitele vârste, temperamente, anotimpuri și țări sunt predispuse la diferite feluri de boli, așa sunt și diferitele etape ale vieții, fie că ni le aduce soarta, fie nașterea, fie că le alegem de nevoie. Acest lucru se vede în principal la cei care exercită anumite meșteșuguri și, mai ales, mecanicii, așa cum am menționat în tratatul meu cu privire la bolile meșteșugarilor. Guta, piatra și colica sunt trei neplăceri sau, mai bine zis, trei torturi care îi supără cel mai mult pe prinți și pe marii domni și toate trei au legături atât de strânse una cu alta încât le întâlnim chiar, destul de des, pe toate împreună la

Capitolul XIII – „Modul de prevenire a anumitor boli la care prinții sunt mai predispuși decât ceilalți” – poate fi comparat cu un compediu actual de medicină profesională, probabil nescris în zilele noastre pentru persoanele cu funcții de răspundere în viața publică.

194 *L'Art de Conserver*

Sujet. Un Homme de Lettres qui avoit la Pierre, écrivant, à ce que dit Bererovicius, *Lib. de Cal. ren. & ves.* à un de ses amis, qui avoit la Goute, l'apeloit dans ses Lettres son Beaufrere; par ce que, disoit il, ils avoient épousé les deux Soeurs: Et il arrivoit souvent, même sans aucun soupçon d'adultere, que la Femme de l'un alloit aussi caresser l'autre. La vérité est que la Goute, & la Pierre, sont toutes deux produites de la même matiere; je veux dire d'un suc corrompu que les Alimens produisent, & envoient des vaisseaux du Sang, ou dans les Jointures, ou dans les Reins. C'est là la cause efficiente de ces deux Maladies; par le moyen des Acides qui ramassent & épaississent la Matiere Tartreuse. C'est tellement là le sentiment de tous les Anciens; que nous lisons même dans Hipocrate, *Lib. de flat.* qu'il n'y a qu'une seule cause de toutes les Maladies; & que l'endroit qui vient à être affecté en fait toute la différence. Il en est de même de la Colique, qui est plutôt causée par les Acides qui piquent les membranes des Intestins, que par les vents qui les étendent trop. El-

-le

la Santé des Princes, &c. 195

le a beaucoup d'affinité avec les deux autres; & l'on a remarqué plus d'une fois, que la Colique se change en Goute, & la Goute en Colique. Il y a dans Hipocrate un endroit fort curieux *Lib. de hum.* Un Homme à qui l'Intestin droit faisoit un grand mal, ne souffrit plus lorsque la Goute se fut fait sentir; mais si-tôt qu'on eut fait passer la douleur de cette dernière, celle de la première revint avec plus de violence qu'au-paravant. Il répète la même chose 4. in 6. *Epid.* Il est également évident, que ces trois Maux sont, pour ainsi parler, Cousins Germains; & que les Gens de qualité, & les Princes y sont plus sujets que les autres; & cela pour plusieurs raisons: d'abord à cause de leur Intempérance dans leur maniere de vivre; ensuite à cause de leur Oisiveté; & enfin à cause des Vins forts, & purs, qu'ils boivent souvent avec excès: ce que les Poëtes ont donné à entendre, lorsqu'ils ont feint que Bacchus étoit le Pere de la Goute, & Venus sa Merc. Mais il est hors de doute, que ces fortes de Vins sont chargez de plus de Parties Tartreuses, & d'Acides vo-

I 2

la-

aceeasi persoană. Un om de litere care avea piatră, scriind, după spusele lui Bererovicius, *Lib. de Cal. ren. et ves.*, unuia dintre prietenii săi, care avea gută, îl numea, în scrisori, cumnatul său, deoarece, spunea el, luaseră în căsătorie pe cele două surori. Și se întâmpla adesea, fără nicio bănuială de adulter, ca soția unuia să meargă să-l mângâie pe celălalt. Adevărul este că guta și piatra sunt, ambele, două produse ale aceleiași materii, adică ale unui suc alterat pe care îl produc alimentele și îl trimit, din vasele de sânge, fie la încheieturi, fie la rinichi. Aceasta este cauza celor două boli, prin intermediul acizilor care adună și îngroașă materia ce conține tartru. Cam aceasta este opinia tuturor anticilor, pe care o citim chiar la Hipocrate, *Lib. de flat.*, că nu există decât o singură cauză pentru toate bolile și că locul care este afectat face diferența. La fel se întâmplă și cu colica, care este cauzată mai degrabă de acizii care înțepă membranele intestinelor decât de aerul care le întinde prea mult.

Colica are multe afinități cu celelalte două boli și s-a remarcat de multe ori că aceasta se schimbă în gută, iar guta în colică. Există la Hipocrate un pasaj foarte bizar *Lib. de hum.* Un bărbat căruia intestinul drept îi producea dureri foarte mari, nu a mai suferit atunci când guta s-a făcut simțită; dar imediat ce durerea acesteia din urmă a trecut, prima durere a revenit și mai puternică decât înainte. El repetă același lucru 4. in 6. *Epid.* De asemenea, este evident că aceste trei boli sunt, ca să spunem așa, verișoare drepte și că oamenii de rang înalt și prinții sunt mai predispuși la acestea decât ceilalți, și aceasta din mai multe motive. Mai întâi, din cauza excesului în modul lor de viață; apoi, din cauza leneviei; și în sfârșit, din cauza vinurilor tari și pure pe care le beau, deseori, în exces, ceea ce poeții au dat de înțeles atunci când au presupus că Bacchus este tatăl gutei, iar Venus, mama sa. Dar nu încape îndoială că aceste sortimente de vinuri sunt încărcate de mai multe particule ce conțin tartru și acizi volatili

tils ; & que c'est là tout ce que demandent la Gravelle, & la Goute, pour se former. Il n'est donc par extraordinaire que par leur usage immodéré, & continuél ; il ne s'attache beaucoup de Matière Pierreuse, tant aux Reins ; à cause de la petitesse des vaisseaux, qu'aux Jointures ; & nous voyons que les grans buveurs de vin, sont les plus tourmentez ; soit de la Pierre, soit de la Goute. Q. Serenus parle ainsi du Poëte Ennius

Ennius ipse pater, dum pocula siccant iniqua,

Hoc vitio tales fertur meruisse dolores.

C'est d'ailleurs une remarque assez ordinaire, que la Goute, & la Gravelle, sont des Taches héréditaires, particulièrement dans les Maisons des Princes, & des Grands Seigneurs ; qu'elles y durent même long tems, & qu'elles se communiquent à plusieurs générations. La principale raison est, qu'ils ont une entière liberté, & tous les engagemens imaginables à une vie rien moins que sobre. Il n'est donc pas étonnant, s'ils vivent comme leurs Peres ont vécu, qu'ils

qu'ils communiquent à leur Posterité les mêmes Incommoditez, qu'ils ont hérité de leurs Ancêtres.

Mais s'agissant ici seulement des moyens de conserver la Santé, & de prévenir les Maladies, non pas de les guérir ; le Medecin d'un Prince, ou d'un Grand Seigneur, doit avertir son Maître, de chasser de sa Cour, ou de sa Maison, ces Hôtes incommodes, & affligeans, aussitôt qu'il lui sera possible ; car si on leur permet de s'y ancrer, pour si peu que ce soit, non seulement il n'est pas facile de les détruire ; mais même il est dangereux de l'entreprendre : particulièrement la Goute ; dont la guérison subite, & violente, cause des Maladies bien plus fatales, dans leurs conséquences. C'est le droit des Princes, & des Grands, d'exiger de leur Medecins qu'ils les préservent de ces Maux cruels ; mais non pas qu'ils les en guérissent ; car ils sont du genre de ceux dont Hippocrate a dit, „qu'ils ne mouraient qu'avec le Malade, & que plus ils vieillissent, plus ils sont violens. C'est en ce sens qu'un certain Homme, au rapport de Bévérivicius, étant parve-

13 nu

et aceasta este tot ce îi trebuie pietrei și gutei pentru a se forma. Prin urmare, nu este extraordinar faptul că, prin consumarea lor excesivă și continuă, se prinde multă materie pietroasă atât la rinichi, din cauza îngustimii vaselor, cât și la încheieturi ; și vedem că marii băutori de vin sunt cei mai afectați, fie de piatră, fie de gută. Q. Serenus vorbește astfel despre poetul Ennius:

Ennius ipse pater, dum pocula siccant iniqua,

Hoc vitio tales fertur meruisse dolores.

De altfel, este o remarcă destul de obișnuită faptul că guta și piatra sunt defecte ereditare, în special în casele prinților și ale marilor domni, că rezistă aici chiar mult timp și că se transmit mai multor generații. Principalul motiv este faptul că au o libertate totală și toate promisiunile imaginabile pentru o viață oricum altfel, numai cumpătată nu. Nu este deci de mirare, dacă trăiesc așa cum au trăit părinții lor, că ei transmit posterității

aceleași neplăceri pe care, la rândul lor, le-au moștenit de la strămoși.

Dar pentru că aici este vorba doar despre păstrarea sănătății și despre prevenirea bolilor, și nu despre vindecarea acestora, medicul unui prinț sau al unui mare domn trebuie să-și avertizeze stăpânul să alunge de la curte sau de acasă acești musafiri incomozi și supărători, imediat ce îi va fi posibil. Căci, dacă li se permite să se stabilească, chiar pentru un timp foarte scurt, nu numai că nu este ușor să fie distruși, ci este chiar periculos să încerci acest lucru, în special în cazul gutei, a cărei vindecare subită și violentă cauzează boli cu consecințe mult mai fatale. Este dreptul prinților și al nobililor de a cere de la medicii lor să-i păzească de aceste boli crunte, dar nu și să îi vindece de ele, deoarece sunt de genul celor despre care Hipocrate a spus „că nu mor decât o dată cu bolnavul și că, pe măsură ce îmbătrânesc, devin mai violente”. În acest sens, cineva anume, după spusele lui Beverovicus, ajuns la

Ennius ipse pater, dum pocula siccant iniqua,
Hoc vitio tales fertur meruisse dolores.

„Tatăl Ennius, bând cu nesaț paharele blestemate, se spune că din cauza acestui viciu și-a meritat durerile.”

nu à un grand âge, quoi qu'il fut affligé de la Pierre; se plaignoit ainsi un jour de sa condition: „Les Femmes „deviennent stériles avec l'âge, mais „moi la Vieillesse me rend fécond; car „ou je conçois mon fruit, ou j'en accou- „che: ce que si je m'efforce le moins „du monde de faire; quelque petit se- „cours que me donne avec cela la bon- „ne Lucine, je suis perdu.

Pour donc obtenir la fin proposée, je veux dire de prévenir ces Maladies: il faudra user d'un régime de vie fort modéré; & ne se servir des choses *Non-Naturelles*, qu'avec poids & mesure. Que les Alimens soient tels qu'ils puissent à la vérité nourrir un Corps assez bien disposé d'ailleurs, mais qu'ils ne le chargent, ni ne l'affoiblissent pas non plus; ayant néanmoins toujours égard à l'âge de la Personne, à la Saison de l'Année, & à l'Habitude déjà contractée: car, si la Nourriture a été abondante, & variée; il faudra descendre à une, & plus simple, & plus modérée pour la quantité; peu à peu, & par degrés. Il faut éviter les Alimens grossiers, & de difficile Digestion, dont

dont j'ai déjà parlé; car aussitôt que l'Estomac est dérangé, & qu'il fait mal ses Fonctions; la séparation du Chyle, des Parties les plus grossières, ne peut plus se faire; d'où il s'ensuit, que ces mêmes Parties qui devoient être envoyées aux Intestins, & de là être expulsées du Corps; se glissent par les Veines Lactées dans le Sang même, & portent aux Reins, & aux Jointures, les causes des Maladies que nous voyons qui les attaquent. N'y ayant rien qui orne mieux la Table d'un Prince, ou d'un Grand Seigneur, que le magnifique arrangement de toutes sortes de Fruits; il faudra surtout éviter ceux, ou qui sont acides, & pas encore mûrs; ou ceux qui viennent d'Endroits élevés, ou pier- reux; car ils sont trop pleins d'un Suc Tartreux. Il y en a même qui sont pleins de Pierres; comme certaines Poires, qu'on ne peut manger sans en trouver sous ses dents. Tachenius *lib. de morb. Princ. Pod.* désapprouve l'usage des Pommes, & autres fruits compris sous ce nom là; à cause de leur facilité à se tourner en Acides, & à se pour- rir. Hipocrate parle ainsi des Pommes:

o vârstă înaintată, deși afectat de piatră, într-o zi, se plângea astfel de condiția sa: „Femeile devin sterile cu vârsta, însă pe mine bătrânețea mă face fecund; căci eu, fie concep fructul, fie îl nasc: iar dacă îmi dau silința câtuși de puțin să fac acest lucru, orice mic ajutor mi-ar da Lucine în acest sens, sunt pierdut”.

Deci, pentru a atinge scopul propus, adică pentru a preveni aceste boli, va trebui să ducem un regim de viață foarte cumpătat și să nu consumăm lucruri *nenaturale*, decât cu moderație și măsură. Alimentele să fie în așa fel încât să poată cu adevărat hrăni un corp destul de bine constituit, de altfel, dar să nu îl încarce, nici să nu îl slăbească, având totuși, întotdeauna, în vedere vârsta persoanei, anotimpul anului și obiceiul deja dobândit. Căci, dacă hrana a fost abundentă și variată, va trebui să se treacă la una mai simplă și mai moderată în ceea ce privește cantitatea, încetul cu încetul și gradat. Trebuie evitate alimentele grase și greu de digerat, despre care am vorbit deja;

căci, imediat ce stomacul este deranjat și nu își îndeplinește bine funcțiile, separarea chilului de părțile mai dense nu se mai poate face; de unde rezultă că aceleași părți care trebuiau să fie trimise la intestine și, de acolo, să fie eliminate din corp, se strecoară prin venele lactee chiar în sânge și duc la rinichi și la încheieturi cauzele bolilor pe care le vedem că îi atacă. Neexistând nimic care să decoreze mai bine masa unui prinț sau a unui mare domn decât magnificul aranjament cu tot soiul de fructe, vor trebui evitate mai ales cele care fie sunt prea acre și necoapte încă, fie cele care provin din locuri înalte sau pietroase, căci sunt prea încărcate cu un suc ce conține tartru. Sunt chiar unele care sunt pline de pietre, ca unele pere, care nu pot fi mâncate fără să găsești pietricele printre dinți. Tachenius *lib. de morb. Princ. Pod.* dezaprobă folosirea merelor și a altor fructe incluse în această categorie, din cauza ușurinței cu care se transformă în acizi și putrezesc. Hipocrate vorbește astfel despre mere

3. de *Diaeta*, n. 5. „Les Pommes sont trop fortes, pour que la Nature de l'Homme les puisse porter : il est donc meilleur de s'en abstenir. Et Martianus ajoute, dans son Commentaire sur ce Passage, que si les Pommes ne sont pas bien machées avec le reste des Alimens, l'Estomac ne peut pas les bien digérer; & que, comme on les a pris, on les rend. Que le Prince s'abstienne encore de Vins purs, & trop forts : ils sont trop pleins de Tartre; particulièrement ceux qui croissent dans des Lieux secs, pierreux, & élevez; Il fera meilleur d'user de ceux qui croissent dans les Plaines; que l'on rendra encore meilleurs pour la Santé qu'ils ne sont naturellement; en les filtrant, comme nous avons dit au commencement, afin d'en ôter, s'il se peut, tout le Tartre. On doit aussi éviter les Vins trop foibles, & trop légers; car c'est là une des erreurs dans laquelle tombent presque tous ceux qui sont atteints de la Gravelle, ou de la Goutte, Il craignent le Vin fort, & pur; & ils croient qu'il leur est permis de boire du Vin léger tant qu'ils voudront. Mais cela

cela est expressément condamné dans la Goutte, par Joh. Crato *Lib. 2. Cons. Helmontius in velup. viv. Etmullerus De Vag.* & beaucoup d'autres : parce, disent ils, que les Vins foibles, & légers, augmentant les Acides, sont sujets à causer les Coliques, aussi bien que les douleurs de la Gravelle, & de la Goutte. Il est donc beaucoup meilleur, d'user d'un peu de Vin passablement fort, mais mêlé d'Eau; que de Vin foible & acide, qui étant diurétique doit, à cause de ce seul nom, faire appréhender d'en boire; car de vouloir, de gayeté de cœur, porter dans ces Parties, les Humeurs que nous voudrions qui en fussent toutes dehors, ce n'est pas assurément agir avec Prudence. Il ne faut pas moins d'exactitude au choix de l'Eau dont on se sert, soit pour mêler avec un bon Vin, soit pour cuire les Alimens; car il arrive souvent qu'il y a dans l'Eau beaucoup de Matière Pierreuse. Entre les Eaux simples & salutaires on parle beaucoup de l'Eau de Nucera, dont les Princes, & les Personnes de qualité se font apporter quantité pour leur usage : mais les Eaux

3. de *Diaeta*, n. 5. „Merele sunt prea puternice pentru ca firea omului să le poată duce; este, deci, mai bine să ne abținem de la ele”. Iar Martian adaugă, în comentariul său cu privire la acest pasaj, că, dacă merele nu sunt bine mestecate cu restul alimentelor, stomacul nu le poate digera bine și, așa cum sunt înghițite, așa sunt eliminate. Prințul mai trebuie să se abțină de la vinurile pure și prea tari; acestea sunt pline de tartru, în special cele care cresc în locuri uscate, pietroase și înalte. Va fi mai bine să le consume pe cele care cresc la câmpii, care vor fi și mai bune pentru sănătate decât sunt în mod natural dacă sunt filtrate, cum am spus la început, pentru a scoate din ele, pe cât posibil, tot tartrul. De asemenea, trebuie evitate vinurile prea slabe și prea ușoare, căci aceasta este o greșeală pe care o fac aproape toți cei care sunt afectați de piatră sau de gută. Ei se tem de vinul tare și pur și cred că le este permis să bea un vin ușor atât cât doresc. Dar acest lucru este în mod

expres interzis în gută de către Joh. Crato *Lib. 2. Cons. Helmontius in velup. Viv. Etmullerus De Vag.* și multe alte lucrări, pentru că, spun ei, vinurile slabe și ușoare, crescând aciditatea, sunt predispuse la a cauza colici, precum și durerile pietrei și ale gutei. Prin urmare, este mult mai bine să se consume puțin vin destul de tare, dar amestecat cu apă, decât un vin slab și acru care, fiind diuretic, trebuie, numai din cauza acestui nume, să ne facă să ne ferim de el. Căci a vrea, de bucurie, să trimiți în aceste părți umorile care ar trebui să fie toate afară, cu siguranță nu înseamnă să acționezi prudent. Nu mai puțin atenție trebuie în alegerea apei pe care o folosim, fie pentru a o amesteca cu un vin bun, fie pentru a fierbe alimentele, căci se întâmplă deseori ca în apă să se găsească multă materie pietroasă. Dintre apele simple și salutare, se vorbește mult de apa de Nucera, din care prinții și persoanele de rang înalt aduc cantități mari pentru folosință. Însă apele din

202 *L'Art de Conserver*
des Fontaines de Modène, ne leur cé-
dent en rien ; comme je l'ai fait voir
dans un traité exprès que j'ai fait de la
beauté de leur source, & de l'excellen-
ce de leur qualitez.

L'Exercice modéré du Corps sera
encore un excellent Antidote contre le
Poison de ces Maladies. Les Pâissans,
& les Gens de la Campagne sont une
preuve vivante de ceci ; puis qu'on dit
que la Goute n'a jamais habité qu'une
fois parmi eux. La Fable de Caelius
Secundus Curio, De la Goute & de
l'Araignée, que Gaspar a Rejes ra-
porte fort au long, *In Camp. Ebys. Quæst.* 88. n'est pas moins agréable,
que connue de tout le Monde. „Un jour
„que l'Araignée avoit un voyage à faire,
„la Goute s'offrit de l'accompagner. On
„partit, & vers le Soir celle-ci ne pou-
„vant plus marcher s'arrêta dans la Ca-
„banne d'un Pauvre Homme. L'Arai-
„gnée poussant plus loin arriva dans un
„Palais magnifique. Le lendemain s'é-
„tant rejointes, elles commencerent cha-
„cune de son côté à se plaindre haute-
„ment de son logis. L'Araignée disoit,
„qu'elle n'avoit pu filer un seul Fil de tou-
„te

la Santé des Princes, &c. 203

„te la Nuit, & qu'à grande peine elle
„avoit échappé avec la Vie, à cause des
„fréquens coups de Balai des servantes,
„qui détruisoient aussitôt tout ce qu'elle
„avoit commencé. Le Goute dit qu'elle
„avoit trouvé un Hôte le plus dur, &
„le plus bourru, qu'on puts'imaginer.
„Pour Nourriture, des Legumes ; pour
„Boisson, de l'Eau ; & pour Lit, un
„Grabat aussi dur que les Pierres : de
„sorte qu'il lui avoit été impossible de
„fermer l'œil de toute la Nuit. Elles s'ac-
„corderent donc entr'elles, pour le pre-
„mier Gîte ; que l'Araignée iroit dans
„les Maisons des Pauvres, & la Goute
„dans les Palais des Rois ; où sans dou-
„te elles trouveroient toutes les deux ce
„qui leur convenoit. Point de coup de
„Balai ne viendrait interrompre l'Ou-
„vrage de l'Araignée ; au lieu que la
„Bonne Chère, l'Oisiveté, les Lits dé-
„licieux, étoient l'Elément naturel de sa
„Compagne la Goute.

L'Exercice corporel est de telle vertu,
que même sans beaucoup de modération
dans la Nourriture, (que ceux qui, à cause
de leur pauvreté, étant obligés de vaquer
aux Ouvrages les plus rudes, ne peuvent
I 6 cer-

fântâsiles moderne nu sunt cu nimic mai prejos,
după cum am menționat într-un tratat special
pe care l-am scris despre frumusețea izvorului
și despre excelențele lor calități.

Exercițiul moderat al corpului va fi încă un
antidot excelent împotriva otrăvii acestor boli.
Țăranii și oamenii de la țară sunt o dovadă vie
a acestui lucru, deoarece se spune că guta nu a
afectat niciodată pe vreunul dintre ei. Fabula
lui Caelius Secundus Curio, Despre gută și
păianjen, pe care Gaspar a Rejes o redă pe
larg, *In Camp. Ebys. Quæst.* 88. este pe cât de
plăcută, pe atât de cunoscută de toată lumea.
„Într-o zi în care păianjenul avea o călătorie de
făcut, guta s-a oferit să-l însoțească. Au plecat
și, spre seară, aceasta nemaiputând să meargă,
s-a oprit la căsuța unui om sărman. Păianjenul
forțându-se să meargă mai departe, a ajuns
într-un palat magnific. A doua zi, când s-au
întâlnit, fiecare a început să se plângă sus și
tare de locuința sa.

Păianjenul spunea că nu a putut să întindă
niciun fir toată noaptea și cu greu a scăpat cu
viață din cauza că servitoarele măturau
frecvent și distrugau imediat tot ceea ce
începuse. Guta spuse că ea a găsit cea mai
dură și mai nebună gazdă din câte ne-am
putea imagina. Drept hrană, legume; drept
băutură, apă; drept pat, o saltea la fel de tare
ca piatra; astfel încât i-a fost imposibil să
închidă un ochi toată noaptea. S-au pus, deci,
de acord între ei, pentru următorul adăpost, ca
păianjenul să meargă în casa săracilor, iar guta
în palatul regilor; astfel, va găsi fiecare, fără
îndoială, ceea ce îi convine. Nicio mătură nu
va întrerupe lucrarea păianjenului, în timp ce
mâncarea bună, lenevia, paturile delicioase
erau elementul natural al tovarăsei sale, guta”.

Exercițiul corporal are o astfel de virtute
încât, chiar fără multă moderație în ceea ce
privește hrana (pe care aceia care, din cauza
sărăciei, fiind obligați să se ocupe de treburile
cele mai grele, cu siguranță

certainement pas observer;) les mauvaises Humeurs qui sont les nourrices de la Goutte, & de la Gravelle, sont entièrement dissipées par la Suëur, & par le mouvement du Corps. Les choses *Naturelles* se prendront aussi avec modération. Il n'est pas trop bon de dormir dans des Lits trop mols; cela échauffe trop les Reins. Il sera bon de tenir le Ventre libre, & même plutôt trop libre que trop ferré; de peur que les Excréments de la première Coction n'entrent dans la Masse du Sang; & de là dans les Reins, & dans la Vessie. Il faut se souvenir de ce que dit Plaute

Nolo ad vesicam quid eat, in ventrem volo.

Il ne fera point mauvais de purger réglement de tems en tems; & même de tirer du Sang, s'il paroît une trop grande abondance d'Humeurs: puis que ce n'est pas une chose absolument aisée, de contenir dans de justes bornes, ceux qui ont tous les biens de la Fortune à commandement.

Hipocrate a dit autrefois, 6. *Aphor.* 17. „Que ceux à qui la Purgation, & la „saignée, sont nécessaires, doivent être

„tre saignez, & purgez au Printems. Et Galien, sur cet Aphorisme, dit; „Nous „entretiens plusieurs Personnes en „bonne Santé, qui dès long tems auparavant, étoient constamment malades „tous les Ans. Et nous avons même, „par le moyen d'une telle Evacuation, „empêché la Goutte, qui ne faisoit que „de commencer, & qui n'avoit pas encore ouvert de Pores dans les Jointures, de faire de plus grans progrès. Avec ces Remèdes ci; on a lieu d'espérer que l'on entretiendra les Princes, & les Grands Seigneurs, dans un état continuel de bonne Santé; & qu'on prévendra les cruelles Maladies qui s'attaquent particulièrement à leurs Personnes.

CHAPITRE QUATORZIEME.

La Maniere de gouverner la Santé du Prince, dans une Expédition Militaire, & dans le Camp.

Puisqu'il n'est pas plus permis aux Princes qu'aux autres, d'être entièrement heureux sur la Terre; & qu'ils

nu o pot observa), umorile rele, care sunt doicile gutei și ale pietrei, sunt eliminate în întregime de sudoare și de mișcarea corpului. Lucrurile *nenaturale* se vor consuma și ele cu moderație. Nu este prea bine să se doarmă în paturi prea moi; acest lucru încălzește prea mult rinichii. Este bine să se mențină abdomenul liber și chiar, mai degrabă, prea liber decât să fie constipat, de teamă ca excrementele din prima ardere să nu intre în masa sângelui și, de acolo, în rinichi și în vezică. Trebuie să ne amintim ceea ce spunea Plaut:

Nolo ad vesicam quid eat, in ventrem volo.

Nu este deloc rău să se folosească purgative din când în când și chiar să se scoată sânge, dacă apare o prea mare abundență de umori: deoarece nu este un lucru foarte ușor să menții în limite normale pe cei care au la picioare tot ceea ce soarta are mai bun.

Hipocrate a spus odinioară, 6. *Aphor.* 17. „că cei cărora purgația și

sângerarea le sunt necesare trebuie să sângereze și să li se dea purgative primăvara”. Iar Galenus, cu privire la acest aforism, spune: „Noi menținem sănătoase mai multe persoane care, mult timp înainte de asta, erau mereu bolnave, în fiecare an. Și chiar, prin intermediul unei astfel de evacuări, am împiedicat guta, care de-abia începuse și nu deschisese încă porii la încheieturi, să facă progrese mai mari”. Cu aceste remedii, putem spera că vom întreține prinții și marii domni într-o stare continuă de sănătate și că vom preveni bolile crunte care îi atacă în special pe aceștia.

Capitolul XIV

Modul de a îngriji sănătatea prințului într-o expediție militară și pe câmpul de luptă.

Pentru că nu le este mai permis prinților decât altor persoane să fie pe deplin fericiți pe pământ și pentru că

Capitolul XIV și ultimul – „Modul de a îngriji sănătatea prințului într-o expediție militară și pe câmpul de luptă” –, poate fi asimilat în zilele noastre cu provocările celor care ne conduc și au deplasări cu avionul peste continente necesitând o îngrijire medicală specială adecvată patologiei de care suferă și care necesită prezentarea unui program personalizat pentru aceste deplasări.

Nolo ad vesicam quid eat, in ventrem volo.

„Nu vreau să ajungă ceva în vezică, ci în stomac.”

208 *L'Art de Conserver*

nemi le plus de préjudice qu'ils peuvent; en faisant encoire combattre contre lui un Air tout-à-fait impur. C'est ainsi que Naples fut autrefois delivrée des François qui l'assiégeoient: car la Chaleur de l'Été ayant corrompu les Eaux qui ne pouvoient couler; l'Armée fut presque toute détruite, & le Général même, nommé Lotrech en mourut. Les Maladies de Camp, qui d'ailleurs sont tres pernicieuses, lorsqu'elles commencent à courir d'un lieu à un autre; non seulement déciment, mais détruisent entierement les Armées. On attribue cet effet principalement à trois causes; à l'Air corrompu, aux Eaux pourries, & aux Alimens malsains. De là les Fièvres malignes; & les Dissenteries si communes dans les Camps. Nous avons tant d'Exemples qui confirment cette vérité qu'il seroit trop long de les rapporter ici. Il faudra donc trouver un Endroit pour le Prince, qui ne soit pas moins à couvert des insultes du Mauvais Air, que des Embûches des Ennemis; & qui ne soit pas non plus si pres du Camp, & des communs Soldats; de peur qu'il ne soit incommodé de

la Santé des Princes, &c. 209

de la puanteur qui en sort. Parmi les Juifs, la Loi avoit pourvu à la propreté des Camps; & il étoit défendu de soulager la Nature dans leur Enceinte: mais il falloit sortir pour cela du Camp, faire un trou dans la Terre, & apres avoir satisfait à ce besoin, le recouvrir. Chaque soldat avoit pour cela un outil pointu qu'il portoit toujours à son côté. Je me souviens d'avoir lu, que les Turcs, qui sont tres propres dans leurs Camps, observent encore cette pratique, & qu'ils en ont fait une Loi parmi eux. On ajoute même à leur part des Munitions nécessaires, tant de Guerre, que de Bouche, une certaine quantité de Savon, dont qu'ils se servent à se laver, & à tenir leur Corps tres propre. Je rapporterai ici le Paroles mêmes du Deuteronomie Chap. 23. à l'égard des Juifs. *Vous aurez un Endroit hors du Camp, pour y aller soulager la Nature, & vous aurez parmi vos Armes, un Pic pour faire un trou, que vous recouvrirez apres avoir déchargé votre Ventre.* Il ne faudra pas moins de soin pour trouver l'Abondance nécessaire d'Eaux, les plus excellentes qu'on pourra, soit de Puits

cel mai mare prejudiciu posibil, făcând ca și aerul, foarte murdar, să fie împotriva lui. În acest fel a fost Napoli, odinioară, eliberat de francezii care îl asaltau. Deoarece căldura verii alterase apele stătătoare, armata a fost aproape în întregime distrusă și însuși generalul, pe nume Lotrech, a murit. Bolile războiului, care, de altfel, sunt foarte periculoase, atunci când încep să se răspândească dintr-un loc în altul, nu doar decimează, ci distrug în întregime armatele. Acest efect este atribuit, în principal, următoarelor trei cauze: aerul alterat, apele degradate și alimentele nesănătoase. De aici rezultă febrele maligne și dizenterii atât de obișnuite în război. Avem atâtea exemple care confirmă acest adevăr, încât ar fi prea mult să le menționăm pe toate aici. Prin urmare, va trebui să se găsească pentru prinț un loc care să fie la adăpost atât de atingerile aerului infectat, cât și de capcanele dușmanilor și care să nu fie nici prea aproape de câmpul de luptă și de adăposturile soldaților, de teamă să nu fie deranjat de duhoarea care iese de acolo.

La evrei, legea obligase la curățenia din tabără și era interzis ca ușurările naturale să se facă în incinta acesteia; pentru acest lucru, trebuia să ieși din tabără, să faci o groapă în pământ și, după ce ți-ai satisfăcut nevoia, să o acoperi. Fiecare soldat avea, în acest scop, o unealtă ascuțită pe care o purta tot timpul cu el. Îmi amintesc că am citit că turcii, care sunt foarte curați în tabără, respectă încă această practică și chiar au făcut din ea o lege. Se adaugă chiar, în ceea ce îi privește, munițiile necesare, atât de război, cât și de-ale gurii, o anumită cantitate de săpun, de care se servesc pentru a se spăla și a-și păstra corpul foarte curat. Voi reda aici înseși cuvintele din Deuteronom Cap. 23. în privința evreilor. *Veți avea un loc în afara taberei pentru a merge să vă ușurați și, pe lângă arme, veți avea un târnăcop pentru a face o groapă pe care o veți acoperi după ce vă veți fi descărcat pântecul.* Nu de mai puțină atenție va fi nevoie pentru a găsi cantitatea necesară de apă, cea mai bună posibil, fie din puțuri

210 *L'Art de Conserver*

Puits, soit de Fontaine, ou de Riviere; tant pour faire le Pain, que pour cuire les Viandes, & pour mêler avec les Vins trop forts, ou les rafraichir modérément. Et s'il est nécessaire de changer de Camp, ou de faire une longue Marche, il faudra prendre garde, qu'on porte une quantité convenable, de bonne Eau, dans des Bouteilles de Verre pour la Personne du Prince. Car il faut en ces occasions faire autant de cas de la Santé du Prince, que du succès de la Guerre, & de la Victoire; & il est certain que le Prince étant hors de danger de toute surprise, & dans un état de Santé excellent, tout est tranquille dans l'Armée: on n'y songe qu'à vaincre l'Ennemi. Cependant on ne peut pas toujours régler si bien les choses, que fort souvent les Chefs d'une Armée, aussi bien que les Soldats, ne soient attaqués, & ne souffrent beaucoup de la Faim, & de la Soif. Caton D'Utique, dans la fureur des Guerres Civiles, ayant embrassé le parti de Pompée, se trouva un Jour dans la Libie avec son Armée fatigué d'une Soif cruelle; en sorte que les Soldats ne pou-

la Santé des Princes, &c. 211

pouvant trouver d'Eau, ils moururent en quantité: enfin ceux qu'on avoit envoyé à la découverte; trouverent un Lac; mais les Soldats le voyant entouré de Serpens qui y venoient boire, n'en vouloient pas goûter, la croyant empoisonnée; ce qu'apprenant Caton, il y accourut, & leur persuada d'en boire; les assurant qu'il n'y avoit aucun venin. Lucain fait parler ce Grand Capitaine, non seulement comme un Philosophe, mais comme un savant Médecin moderne; voici ses Vers.

*Non dubita miles tutos haurire liquores
Noxia serpentum est admixto sanguine
pestis*

*Morsu virus habent, & fatum in dente
minantur*

*Pocula morte carent, dixit, dubiumque
venenum*

Hausit. — — —

Ce qui arriva à Brutus, après la mort du Dictateur, n'est pas moins mémorable. Plutarque raconte, in 6. *ques. con.* que ce Romain assiégeoit Dyrrachium au milieu de l'Hiver, & par des Nei-

fie din fântână sau din râu, atât pentru a face pâinea, cât și pentru a fierbe carnea sau pentru a o amesteca cu vinurile prea tari sau pentru a le răcori cu moderație. Iar dacă este necesar să se schimbe tabăra sau să se străbată un drum lung pe jos, va trebui să se transporte o cantitate potrivită de apă bună în recipiente de sticlă, pentru prinț. Căci, în aceste ocazii, trebuie să se acorde aceeași atenție sănătății prințului, cât și succesului războiului sau victoriei. Și este sigur că dacă prințul este în afara oricărui pericol, de orice natură, și într-o stare de sănătate excelentă, totul merge bine în armată, singurul gând fiind înfrângerea dușmanului. Cu toate acestea, nu întotdeauna lucrurile se aranjează atât de bine încât, foarte des, conducătorii unei armate, precum și soldații, să nu fie atacați și să nu sufere mult de foame și de sete. Cato Uticus, cuprins de frenezia războaielor civile, alăturându-se partidului lui Pompei, s-a trezit, într-o zi, în Libia, cu armata obosită de o sete cruntă, astfel încât

soldații, neputând găsi apă, mureau pe capete. Într-un sfârșit, cei trimiși în căutare, au găsit un lac; dar soldații, văzându-l înconjurat de șerpi care veneau să bea apă de acolo, nu au vrut să bea, crezându-l otrăvit. Când Caton a aflat acest lucru, a alergat la ei și i-a convins să bea, asigurându-i că apa nu avea niciun venin. Lucanus îl face să vorbească pe acest mare căpitan nu doar ca un filosof, ci ca un savant modern în medicină. Iată versurile sale:

*Non dubita miles tutos haurire liquores
Noxia serpentum est admixto sanguine
pestis*

*Morsu virus habent et fatum in dente
minantur*

*Pocula morte carent, dixit, dubiumque
venenum*

Hausit. — — — — —

Ceea ce i s-a întâmplat lui Brutus, după moartea dictatorului, nu este mai puțin memorabil. Plutarh povestește, in 6. *quaes. con.* că acest roman, asediind Dyrrachium în mijlocul iernii și pe niște

*Non dubita miles tutos haurire liquores
Noxia serpentum est admixto sanguine pestis
Morsu virus habent et fatum in dente minantur
Pocula morte carent, dixit, dubiumque venenum
Hausit. — — — — —*

„Nu sta la îndoială, soldatul, să sorbi băuturile fără teamă; pacostea dăunătoare a șerpilor este în amestecul cu sânge; în mușcătură au venin și prin dinte amenință soarta; a spus: băutura nu este mortală și a băut venin nesigur.”

212 *L'Art de Conserver*

Neiges tres hautes ; fut attaqué d'une Faim canine, jusqu'à perdre courage; (ce que les medecins crurent lui être arrivé à cause des longues Marches qu'il avoit faites à travers ces Neiges) & ceux qui portoient les vivres étoient encore tres éloignez. Les Soldats ayant pitié de l'état de leur Capitaine coururent aux Murailles de la Ville, & demanderent du Pain aux Ennemis, qui leur en donnerent, libéralement, & avec joye. Brutus s'en rassasia, & la ville s'étant à la fin rendue; il en traita les habitans avec une humanité égale à leur Civilité. Ainsi, puis qu'on ne peut pas toujours conter sur une vie délicieuse dans un Camp; & qu'au contraire le Prince est obligé d'y endurer comme les autres, le Chaud, le Froid, le Vent, la Pluie, les Veilles, & plusieurs autres Incommoditez, comme des Retraites subites quelques-fois, lorsqu'il est nécessaire, &c. Il faut qu'il s'accoutume peu à peu à supporter toutes ces choses, afin que sa Santé ne souffre pas trop tout d'un coup, par un subit changement de Maniere de Vie. Il est à propos qu'il prenne tous les jours quelque Exercice Corporel; comme de

mon-

la Santé des Princes, &c. 213

monter à cheval, à des heures même incommodes, de visiter son Camp à pied, & de passer la Journée plutôt à l'Air que dans la Tente. Ainsi le Corps s'accoutumera comme par degrés, à supporter les Travaux, aussi bien que les Injures de l'Air, & des Vents. Il ne manque pas d'Exemples de Rois, & d'Empereurs, qui quoiqu'élevez, & nourris dans des Cours délicieuses, ont tellement endurci leurs Corps, par des Exercices Journaliers, qu'ils les ont à la fin rendus capables de porter les fatigues de la Guerre, sans que leur Santé en reçut le moindre préjudice; & comme nous les voyons supporter aux simples Soldats. Les François admiroient tellement la force de Corps de leur Roi Henry IV. qui par sa vertu, & sa longue patience; quelques fois vaincu, plus souvent vainqueur; conquist à la fin son propre Royaume; qu'ils ne l'appetoient presque, que le Roi de Fer. Nous avons vu de nos jours un pareil Exemple de Force, & d'Esprit & de Corps, dans la Personne du Roi de Sardaigne, alors seulement Duc de Savoye; qui a soutenu pendant tant d'années, tout l'Ef-

fort

zapezi foarte mari, a fost atacat de o foame câinească, până la a-și pierde curajul (medicii au crezut că acest lucru i s-a întâmplat din cauza mersului îndelungat prin aceste zăpezi), iar cei care purtau proviziile erau încă foarte departe. Făcându-li-se milă soldaților de starea căpitanului lor, au alergat la zidurile orașului și au cerut pâine dușmanilor, care le-au dat, cu dărnicie și bucurie. Brutus s-a săturat cu acea pâine, iar când, în final, orașul s-a predat, i-a tratat pe locuitorii acestuia cu aceeași omenie. Astfel, pentru că nu putem conta întotdeauna pe o viață fermecătoare pe câmpul de luptă, ci, dimpotrivă, prințul este obligat să îndure, ca și ceilalți, căldura, frigul, vântul, ploaia, nesomnul și multe alte neplăceri, cum ar fi, uneori, retragerile bruște, atunci când este necesar etc., trebuie ca el să se obișnuiască, încetul cu încetul, să suporte toate aceste lucruri, pentru ca sănătatea sa să nu sufere prea mult dintr-o dată, printr-o schimbare bruscă a modului de viață. Este bine să facă, în fiecare zi, câteva

exerciții corporale, cum ar fi să călărească, chiar la ore incomode, să viziteze tabăra pe jos și să-și petreacă ziua mai degrabă în aer liber decât în cort. Astfel, corpul se va obișnui treptat să suporte munca, precum și neplăcerile cauzate de aer și de vânt. Nu lipsesc exemplele de regi și de împărați care, deși crescuți și hrăniți la curți fermecătoare, și-au călit atât de mult trupurile prin exerciții zilnice, încât, în final, au fost capabili să suporte oboseala războiului fără ca sănătatea să le fie afectată câtuși de puțin, așa cum vedem că suportă simplii soldați. Francezii admirau atât de mult forța corpului regelui lor Henric al IV-lea, care, prin virtuțile și răbdarea sa extraordinară, de câteva ori învins, mai des învingător, a cucerit, în final, propriul său regat, încât aceștia aproape că nu îl numeau decât Regele de Fier. În zilele noastre, am văzut un astfel de exemplu de forță și de spirit și de corp în persoana regelui Sardiniei, pe atunci doar duce de Savoia, care a rezistat, atâția ani, atacului

214 *L'Art de Conserver.*

fort des Armes Françoises, qui ravageoient son Pays, & portoient partout le Fer & le Feu. A la fin il se trouva renfermé, & assiégé dans la Capitale. Alors, ne dormant ni Jour, ni Nuit, se trouvant partout à tous les momens, pour donner ses Ordres, & les voir exécuter: il ne prit aucun repos jusqu'à ce qu'ayant obligé ses Ennemis à lever le Siège, il vit la Ville délivrée, & en possession d'une parfaite Tranquillité; sans que sa Santé, ou ses Forces, en fussent le moins du monde altérées. N'étant donc pas une chose aisée, de garder toujours un même Régime de vie dans le Camp; il n'est pas nécessaire que le Prince s'attache avec tant de scrupule, à suivre les conseils de son Medecin; mais, comme dit Celsus: „il peut varier sa Manière de vie; quelques fois se reposer, s'exercer souvent; aujourd'hui, en Festin, demain manger très peu; tantôt en prendre plus, & tantôt seulement ce qui lui est nécessaire. Il ne doit pas néanmoins s'écarter des règles de la Tempérance, autant qu'il lui est possible: & il sera toujours bien de s'abstenir de manger en trop grande quan-

la Santé des Princes, &c. 215

quantité, ou de boire des Vins forts, sans les mêler d'Eau: car les Campagnes, & les grandes Actions Militaires, ne se faisant pour l'ordinaire que l'Eté, les Vins forts, bus sans modération, seroient plus propres à ruiner sa Santé, qu'à la conserver. C'est pour cette raison, que Platon *lib. de leg.* a défendu l'usage du Vin dans les Armées, & principalement à ceux qui y avoient quelque Commandement. Galien cite ce même Endroit de Platon. *lib. duod. Ani. Mor. seq. Corp. Temper.*

Mais comme il n'y a souvent que trop de loisir dans un Camp, surtout si un Siège devient long; il ne faudra pas omettre les divertissemens, qui en relâchant un peu l'Esprit de l'Attention continuelle que causent les Affaires, peuvent par conséquent contribuer à la Santé. Car, comme dit Platon, toutes les affections de l'Esprit, soit bonnes, soit mauvaises, passent dans le Corps pour y produire leurs Effets. Mais que ces Divertissemens soient tels, qu'il est légitime à un Prince sage; & éclairé, de les prendre. Les conversations, par exemple, avec des Gens Savans, qu'il aura amené

armatelor franceze, care îi pustiau țara și aduceau pretutindeni sabia și focul. În final, s-a trezit închis și asediat în capitală. Atunci, nedormind nici ziua, nici noaptea, fiind prezent tot timpul, în orice moment, pentru a da ordine și a vedea că acestea sunt executate, nu s-a odihnit deloc până când, obligându-i pe dușmani să ridice asediul, nu și-a văzut orașul eliberat și în perfectă liniște. Și asta fără ca sănătatea sau forțele să îi fie cătuși de puțin afectate. Așadar, nefiind un lucru ușor să îi păstrezi mereu același regim de viață pe câmpul de luptă, nu este necesar ca prințul să urmeze atât de scrupulos sfaturile medicului său, ci, cum spune Celsus: „el își poate diversifica modul de viață; uneori să se odihnească, să facă dese exerciții; astăzi să facă un festin, mâine să mănânce foarte puțin; uneori să consume mai mult, alteori doar atât cât îi este necesar”. Nu trebuie totuși să se îndepărteze de regulile cumpătării, atât cât îi este posibil și ar fi bine să se abțină întotdeauna să mănânce prea

mult sau să bea vinuri tari, fără să le amestece cu apă, deoarece campaniile și marile acțiuni militare nefăcându-se, de obicei, decât vara, vinurile tari, băute fără măsură, ar putea să-i distrugă sănătatea, mai degrabă decât să i-o protejeze. Din acest motiv, Platon *lib. de leg.* a interzis consumarea vinului în armată, în special celor care aveau o funcție de conducere. Galenus citează același pasaj al lui Platon *lib. duod. Ani. Mor. Seq. Corp. Temper.*

Dar, cum de multe ori este mult timp liber pe un câmp de luptă, mai ales dacă un asediu devine lung, nu vor trebui omise distracțiile, care, relaxând puțin spiritul de la atenția continuă pe care o necesită treburile, pot, în consecință, contribui la păstrarea sănătății. Căci, cum spune Platon, tot ceea ce afectează spiritul, fie bun, fie rău, trece în corp pentru ca aici să se vadă efectele. Dar aceste distracții trebuie să fie așa cum se cuvine pentru un prinț înțelept și luminat. Conversațiile, de exemplu, cu oameni savanți, pe care i-a adus

216 *P Art de Conserver*
né avec lui, la Lecture de toutes sortes de Livres; surtout des Histoires, tant anciennes, que modernes; où il puisse trouver du plaisir, & de l'utilité tout ensemble. Il fera bon quelques fois de lire l'Ecriture Sainte, comme les Livres des Rois, des Chroniques; &c. Les Livres qui traitent de l'Art Militaire, & de la Philosophie, lui feront aussi d'un grand avantage. Auguste qui peut passer pour le Modèle des Princes, tant dans la Guerre, que dans la Paix, avoit accoutumé dans son Camp devant Modène, de lire, d'écrire, & même de faire des Harangues, au rapport de Suétone. C'est ainsi que Jules César entremêloit la Guerre avec l'Etude des Choses Naturelles, & même des Spirituelles, selon le Poëte Lucain qui le fait parler ainsi

— *Media inter proelia semper
Stellarum, Caelique plagis, superisque
vacavi.*

Il fera bon enfin de jouer quelque-fois aux Dez avec ses plus familiers Amis, Courtisans, & Officiers; pour di-

la Santé des Princes, &c. 217
divertir son Esprit de la multitude de Soins, qu'il est obligé de prendre; & ainsi il pourra remarquer, & s'accoutumer aux différens Jeux, ou Changemens de la Fortune. Ce que Sidonius Apollinaris dit à ce sujet de Théodoric Roi des Gots, est fort remarquable. „Lorsqu'il faut jouer, dit il, ce Prince, „ce qu'il faut pour quelque tems se Ma- „jeste: dans les Coups heureux, il ne „dit rien: dans les malheureux, il rit: „dans les indifférens, il se fâche, & il „paroît dans les uns, & dans les autres, „véritablement Philosophe. Que le Prince donc exerce, & occupe son Esprit de tems en tems, à ces sortes de Divertissemens, dont nous venons de parler. Qu'il se fortifie contre toutes sortes d'Evénemens: & qu'il sache qu'un Bon Prince; est né pour, *Agere, & pati fortia*, faire, & souffrir de grandes Choses.

IN.

K L'ART

cu el, lectura din tot felul de cărți, mai ales din istorii, atât cele antice, cât și cele moderne, în care să poată găsi atât plăcere, cât și folos. Uneori, ar fi bine să citească Sfânta Scriptură, precum și cărțile regilor, cronici etc. Cărțile care tratează despre arta militară și despre filosofie îi vor aduce, de asemenea, mari avantaje. Augustus, care poate trece drept modelul prinților, atât în război, cât și pe timp de pace, se obișnuise, în tabăra de lângă Modena, să citească, să scrie și chiar să țină discursuri, după cum spune Suetonius. În acest fel, Iulius Cezar amesteca războiul cu studiul lucrurilor naturale și chiar spirituale, după spusele poetului Lucanus, care îl face să vorbească astfel:

————— *Media inter proelia semper
Stellarum, Caelique plagis, superisque vacavi.*

În sfârșit, ar fi bine să joace zaruri, uneori, cu prietenii cei mai apropiați, curtezani și ofițeri,

pentru a-și abate spiritul de la multitudinea de griji la care este obligat să se gândească. Și astfel, va putea să remarce și să se obișnuiască cu diferitele jocuri sau schimbări ale sorții. Ceea ce Sidonius Apollinaris spune, pe această temă, despre Theodoric, rege al goților, este extrem de remarcabil. „Atunci când trebuie să joace, spune el, acest prinț uită pentru un timp de Maiestatea Sa: la aruncările bune, nu spune nimic; la cele proaste, râde; la cele indifferente, se supără și pare, și la unele, și la celelalte, un adevărat filosof”. Prințul trebuie deci să exerseze și să-și ocupe spiritul, din când în când, cu acest fel de distracții, despre care tocmai am vorbit. Trebuie să se călească împotriva oricărui gen de eveniment și să știe că un bun prinț s-a născut pentru *Agere et pati fortia*, „să facă și să sufere lucruri mari”.

SFÂRȘIT

Sper ca acest demers al meu a constituit pentru cel care a lecturat aceste rânduri o clipă de reflecție pentru viața de zi cu zi și un reper pentru a-și organiza viața după cele trei principii fundamentale; 1. deci a putea trăi într-un mediu nepoluat; 2. a putea și a avea grijă să se alimenteze rațional și cu alimente naturale; 3. să-și desfășoare activitatea în mediul familial și de lucru într-o atmosferă cu relații omenești și deloc stresante.

————— *Media inter proelia semper
Stellarum, Caelique plagis, superisque vacavi.*

„Între bătălii, totdeauna m-am ocupat cu cele privind stelele, înaltul cerului și zeei.”



219

L'ART DE CONSERVER.
L A S A N T E
 D E S
 RELIGIEUSES.

Si nous donnons aux Moines, & aux Religieux dont presque toutes les Villes sont enrichies le Titre de *Milice céleste, combattante sur la Terre*: il nous peut être permis de dire, que les Religieuses sont aussi une *Espèce de Milice*, qui dans l'Enceinte d'un *Camp fixe*, fait combattre de pied ferme l'Ennemi du Genre Humain, & le surmonter. Il n'y a point de Nation ni de Religion, soit Payenne, soit Juive, qui ait eu connoissance de cette sorte de *Milice*, ou qui même y ait pensé; comme n'ayant de l'attention, & de l'estime, que pour la *Fécondité*, & pour la Propagation de l'Espèce. Cette Gloire, & cet Ornement étoient réservés à la seule Religion Chrétienne, quia pour Chef *J. Christ*, la Fleur
 K 2 des

BERNARDINO RAMAZZINI

ARTA PĂSTRĂRII
 SĂNĂTĂȚII
 CĂLUGĂRIȚELOR

Dacă acordăm călugărilor și monahilor, pe care îi întâlnim în aproape toate orașele, titlul de *Armată cerească, luptătoare pe pământ*, ne este, poate, permis să spunem despre călugărițe că sunt și ele un fel de *armată*, care, în incinta unei *tabere fixe*, luptă cu hotărâre împotriva dușmanului speciei umane, diavolul, și îl învinge. Nu există niciun popor și nicio religie, fie păgână, fie ebraică, care să fi avut cunoștința de acest fel de *armată* sau care să se fi gândit măcar la ea ca la ceva ce nu acordă atenție și respect decât *secundității* și propagării speciei. Această glorie și această podoabă erau rezervate doar religiei creștine, care îl are drept conducător pe

Plin de atenție și cu deosebită răbdare am citit acest capitol ce se adresează medicinei oamenilor pentru care port un deosebit respect: cei care zi de zi și-au dedicat viața în slujba lui Dumnezeu.

Din acest motiv profund religios cât și prin evoluțiile de după 1989 referitoare la libertatea exercitării cultelor în România, las la latitudinea reprezentanților cultelor, de diferite confesiuni să își găsească singuri timp pentru a vedea dacă această traducere le este de folos și prezentarea cărții este benefică pentru timpurile noastre și sacrificiilor lor de zi cu zi.

Nu în ultimul rând cred că această carte reprezintă o provocare și pentru situația de la noi, unde, după 1989, reprezentanți ai cultelor au îmbrățișat domeniul medical ca pregătire (asistenți și medici) și le revine lor o sarcină deosebit de importantă de a particulariza îngrijirea medicală la nivelul colegiilor, facultăților, mănăstirilor, centrelor de îngrijire etc. a tuturor celor care necesită o îngrijire specială.

220 *L' Art de Conserver*

des Vierges, & le seul qui soit né d'une Mère *Pierge*. il est vrai, que Rome a eu ses Vierges qu'elle qualifioit de Saintes, & apeloit *Vestales*, du Nom de leur Déesse *Vesta*. Ces Vierges avoient soin des Sacrifices de cette Déesse, & gardoient le Feu Eternel, que l'on conservoit dans son Temple. Elles étoient quatre, au Comencement; puis elles furent mises au Nombre de six, & demeuroient dans le Temple de la Déesse, où tout le Monde avoit une libre Entrée pendant le Jour; quoiqu'il ne fut permis à aucun Homme d'y passer la Nuit. Voila à la vérité quelque Ombre de nos Vierges; mais combien peu leur ressemble-t-elle? Le Tens de la Chasteté de celles là étoit marqué: Car après trente Ans passés dans les Exercices de leur Profession, elles pouvoient se marier, & comme dit Prudentius,

Transferre emeritas ad fulcra jugalia rugas.
Mais de nos Vierges, ou plutôt Femmes Fertes, nous en avons des Légions dans toutes nos Villes; conservent à Dieu la Chasteté qu'elles lui ont vouée, & Perpétuelle, & sans Tache. De même donc que les Armées

la Santé des Religieuses. 221

d'Hommes, lorsqu'elles partent pour la Campagne, ont acoutumé de mener avec elles leurs Médecins; étant une chose très nécessaire, que les Soldats se portent bien, & soient bien traités dans leurs Maladies s'il leur arrive de tomber dans quelque une, ou d'être blessés; il est juste aussi que ces *Milices Virginales* aient leurs Médecins à la Main, qui soient sçavans, & vigilans, pour prendre tout le soin possible de leur Santé (autant qu'il leur est permis.) J'avois quelque envie de traiter des Maladies de ces bonnes Religieuses, & de la manière de les guérir; mais j'ai enfin cédé à mon premier Desein de parler auparavant des Moyens de les conserver en Santé; étant toujours du Sentiment, qu'il est plus glorieux de prévenir, que de guérir les Maladies.

Le Médecin donc qui sera appelé à ce Ministère, & qui doit joindre la Science à la Prudence, & aux bonnes Mœurs; doit d'abord examiner les Qualités de l'Air, dans lequel le Monastère est situé; car si l'Air en est bon, sa Charge sera bien aisée à faire; il n'aura pas beaucoup d'Ouvrage: mais s'il est mal-

K 3 sain,

Iesus Hristos, floarea fecioarelor și singurul care s-a născut dintr-o Mamă *Fecioară*. Este adevărat că Roma a avut fecioarele sale pe care le califica drept sfinte și le numea *Vestale*, după numele zeiței lor, *Vesta*. Aceste fecioare aveau grijă de sacrificiile pentru această zeiță și păzeau *focul veșnic*, păstrat în templul acesteia. La început, erau patru; apoi au fost în număr de șase și rămăneau în templul zeiței, în care toată lumea putea intra liber în timpul zilei, deși nu îi era permis niciunui bărbat să petreacă noaptea acolo. Iată, ce-i drept, o umbră a fecioarelor noastre; dar cât de puțin le seamănă? Perioada de castitate a acelor fecioare era limitată, căci după treizeci de ani petrecuți în exercițiul profesiei, ele puteau să se căsătorească și, cum spune Prudentius, *Transferre emeritas ad fulcra jugalia rugas*.

Însă, cu privire la fecioarele noastre sau, mai degrabă, la *femeile puternice*, avem *legiuni* în toate orașele, care păstrează pentru Dumnezeu castitatea pe care l-au făgăduit-o, eternă și fără pată. La fel cum, armatele de

bărbați, atunci când pleacă în campanie, au căpătat obiceiul să-și ia cu ele medicii, acesta fiind un lucru foarte necesar pentru ca soldații să se simtă bine și să fie bine tratați, dacă se întâmplă să se îmbolnăvească sau să fie răniți, este drept ca și aceste *armate de călugărițe* să aibă la îndemână proprii medici, care să fie savați și vigilenți, pentru a se îngriji cât mai bine posibil de sănătatea acestora (atât cât li se permite). Aveam un oarecare chef să vorbesc despre bolile acestor bune călugărițe și despre modul de a le vindeca, dar, în final, am cedat primului meu scop de a vorbi mai întâi de mijloacele de a le păstra sănătoase, având aceeași opinie, că este mai glorios să previi decât să vindeci bolile. Prin urmare, medicul care va fi chemat pentru această funcție și care trebuie să îmbine știința cu prudența și cu bunele moravuri, trebuie, mai întâi, să examineze calitățile aerului în care este situată mănăstirea. Căci, dacă aerul este bun, sarcina sa va fi mult mai ușor de dus la îndeplinire, nu va avea mult de muncă; dar dacă este nesănătos

Transferre emeritas ad fulcra jugalia rugas.

„A transfera zbârciturile de vestale la viața conjugală”.

222 *L'Art de Conserver*

sain, cessera toute autre chose: l'Air que nous respirons, ayant beaucoup de puissance, & d'effet sur nos Corps; surtout lorsqu'il arrive que les Couvens sont magnifiquement bâtis, & entourés de Jardins délicieux, pour la satisfaction, & la Récréation des Religieuses; mais situés très mal par cette même Raison, parce qu'ils sont ordinairement auprès des Murs, afin de pouvoir étendre le Terrain, & faire les Jardins plus spacieux. Ce que l'on a fait ainsi, faute de considérer, que les Fossés sont voisins, & que les Egouts, & les Cloaques de la Ville viennent s'y rendre, avec tout ce qu'il y a de plus capable d'infester l'Air qui les environne. Car c'est ce que nous voyons toutes les Années: il y a toujours un plus grand nombre de Malades, & de plus grosses Maladies, parmi ceux qui habitent ces Endroits là, près les Murs, & les Fossés; que parmi les autres, qui sont plus avant dans la Ville. C'est la Remarque qu'a fait Hipocrate, *lib. Epid.* dans l'Histoire qu'il rapporte de cet Homme qui demeurait près des Murs. J'ai moi-même remarqué ceci dans les Monastères; car s'ils sont situés dans l'Intérieur de

la Santé des Religieuses. 223

de la Ville, quoique privés de cette Commodité, Grandeur, ou Magnificence des Jardins, ou des Promenades; on y jouit d'une bien meilleure Santé, que dans ceux qui ont ces Avantages, sans avoir celui d'une pareille Situation. Il faut donc qu'un Médecin, autant qu'il peut, détourne tout ce qui contribue à la Corruption de l'Air; & avertisse les Religieuses, d'éviter les Vents qui viennent du Côté où sont ces Immondices: qu'elles ne souffrent point dans l'Enceinte de leurs Jardins, ces grands Tas de Fumier, qu'on voit dans quelques Endroits: Mais qu'on en fasse acheter de Dehors, à mesure qu'on en aura besoin: non de Nouveaux, mais des plus Vieux; de peur qu'en songeant à améliorer la Terre de leur Jardin, elles n'exposent leur Santé à un Danger continu; en remplissant l'Air de Particules, qui ne peuvent que le corrompre. Hésiode, lorsqu'il traite des Maladies des *Laboureurs*, n'approuve point, pour ces Raisons, qu'on fume les Terres, ayant en cela plus d'égard à la Santé de l'Homme, qu'à la Fertilité du Champ. Les Religieuses ne doivent

K 4

point

va fi cu totul altceva, deoarece aerul pe care îl respirăm are multă putere și multe efecte asupra corpului nostru, mai ales atunci când se întâmplă ca mănăstirile să fie construite magnifice și înconjurată de grădini fermecătoare, pentru plăcerea și recreerea călugărițelor; dar, din același motiv, sunt situate foarte rău, deoarece sunt, de obicei, lângă ziduri, pentru a putea extinde terenul și a face grădinile mai spațioase. Acestea s-au construit astfel, fără a se lua în considerație faptul că fosele sunt aproape, iar canalele de scurgere și cloacele orașului se varsă aici, cu tot ceea ce este mai capabil de a infecta aerul care le înconjoară. Căci asta vedem în fiecare an: un număr din ce în ce mai mare de bolnavi și boli din ce în ce mai grave la persoanele care locuiesc în acele locuri, aproape de ziduri și de fose, decât la celelalte, care sunt mai în interiorul orașului. Aceeași remarcă a făcut-o și Hipocrate, *lib. Epid.* în povestirea despre acel om care locuia lângă ziduri. Eu însumi am remarcat acest lucru în mănăstiri; căci, dacă sunt situate în interiorul orașului,

deși sunt lipsite de comoditate, măreție sau splendoare a grădinilor sau a promenadelor, ne bucurăm de o mult mai bună sănătate decât în cele care au aceste avantaje, fără a-l avea pe acela al unei astfel de situații. Trebuie deci ca un medic, atât cât poate, să înlăture tot ceea ce contribuie la alterarea aerului și să avertizeze călugărițele să evite vânturile care bat din direcția acestor mizerii, să nu suporte deloc, în incinta grădinilor lor, aceste imense grămezi de bălegar pe care le vedem în unele locuri, ci să pună să li se cumpere din afară, pe măsură ce vor avea nevoie, nu bălegar din cel nou, ci din cel mai vechi, de teamă ca, vrând să amelioreze pământul grădinilor, să nu-și expună sănătatea unui pericol continuu, umplând aerul de particule care nu pot decât să îl strice. Hesiod, atunci când vorbește despre bolile *plugarilor*, nu aprobă deloc, din aceste motive, să se îngrașe pământul cu bălegar, fiind, în această privință, mai atent la sănătatea omului decât la fertilitatea câmpului. Călugărițele nu trebuie

point non plus se promener, ni le Matin, ni le Soir, dans leurs Jardins; de peur qu'elles ne gagnent le Mal de Tête: & l'on doit bien prendre garde, que tout soit toujours très propre dans la Maison; afin que l'Air qui y circule n'y puisse rien prendre, qui soit après cela préjudiciable à celles qui le respirent.

J'ai quelquefois vu, & je suis d'ailleurs informé, que c'est la Coutume, dans presque tous les Couvens qui le peuvent, de nourrir cinq ou six Cochons, pour en faire dans le Temps, du Salé, des Jambons, des Saucisses, des Boudins, du Lard à larder, & mille autres choses, qu'on conte comme un Ménage d'avoir chés soi. Mais on ne considère pas, que quoiqu'on tienne ces Animaux enfermés, ou dans des Endroits reculés; il est impossible qu'ils ne causent dans l'Air beaucoup de corruption; surtout en Été, & lorsqu'on est obligé de nettoyer leurs Étables; par la Puanteur qui en sort, & qui est capable d'infecter toute la Maison. Il n'est pas néanmoins aisé de leur persuader de quitter l'Habitude d'en nourrir; quoi-

que tout bien considéré, il soit évident que l'Avantage qu'elles en retirent, n'est pas capable de compenser le Mal qu'ils peuvent leur faire. Mais enfin si cela leur plaît; & qu'elles s'obstiennent à vouloir nourrir de ces Animaux; qu'elles fassent donc en sorte d'en être le moins qu'elles peuvent incommodées; & en général comme en particulier, qu'elles tâchent, que l'Air ne soit que le moins qu'il se peut corrompu, ou de cela, ou d'autre chose qu'elle qu'onque, qu'il soit en leur Pouvoir de prévenir.

Quant aux Alimens communs à tout le Genre Humain; le Pain tient le premier Rang. Je n'ai pas grand chose à dire sur cet Article; car tous les Monastères ont, généralement parlant, le meilleur Pain. Elles le font elles même avec grand soin; & la plus part du temps, il est tout tendre lorsqu'elles s'en servent: de sorte qu'il ne reste rien à désirer là dessus. Il n'en est pas de même du Vin; les Vins de Religieuses étant pour la plus part de la Nature de ceux qui se portent fort mal en Été: car sitôt qu'ils ont senti les Chaleurs de la Canicule, ou du Lion, ils

K 5 de

deloc nici să se plimbe prin grădini, nici dimineața, nici seara, de frică să nu capete dureri de cap. Și trebuie mereu să fie atente ca întotdeauna totul să fie foarte curat în casă, pentru ca aerul care circulă să nu poată lua nimic care să fie apoi periculos pentru cele care îl respiră. Am văzut uneori și, de altfel, am și auzit că, în aproape toate mănăstirile unde acest lucru este posibil, există obiceiul de a hrăni cinci sau șase porci, pentru a prepara, în timp, pastramă, șuncă, cârnați, caltaboși, slănină pentru împănat și o mie de alte lucruri pe care trebuie să le ai în gospodărie. Dar, deși aceste animale sunt ținute închise sau în locuri izolate, nu se consideră că este imposibil ca ele să nu altereze mult aerul, mai ales vara și atunci când ești obligat să le cureți grajdurile, prin duhoarea care iese din ele și care poate infecta toată casa. Cu toate acestea, nu este ușor să le convingi să renunțe la obiceiul de a crește aceste animale; deși, dacă ne gândim bine, este evident că

avantajul pe care îl obțin nu este capabil să compenseze răul pe care acestea pot să li-l provoace. Dar, în sfârșit, dacă asta le place și ele se încăpățânează să crească aceste animale, să facă în așa fel încât să fie cât mai puțin posibil deranjate și, în general, ca și în particular, să încerce ca aerul să nu fie decât cel mai puțin posibil alterat, fie de acestea, fie de orice alt lucru, pe care le stă în putință să îl prevină.

Cât despre alimentele obișnuite tuturor oamenilor, pâinea ocupă primul loc. Nu am mare lucru de spus cu privire la acest articol, deoarece toate mănăstirile au, în general vorbind, cea mai bună pâine. Călugărițele o prepară ele însele, cu mare grijă, și de cele mai multe ori, pâinea este foarte proaspătă atunci când o mănâncă, astfel încât nu rămâne de dorit nimic în plus. Nu la fel se întâmplă cu vinul, vinurile călugărești fiind, în cea mai mare parte, de tipul celor care se păstrează foarte rău în timpul verii, căci imediat ce simt căldurile caniculei sau ale leului își

226 *L'Art de Conserver*

deviennent sans force, comme sans faveur. Ce malheur leur arrive tous les Ans, parce qu'au Comencement, soit pour augmenter la *quantité*, & remplir tous les Tonneaux qui sont dans la Maison; soit pour rendre le Vin moins fort, & plus à la portée des Filles, on y met beaucoup d'Eau. & ainsi leur Chaleur naturelle étant éteinte, ils ne peuvent supporter celle de l'Été.

Il en arrive encor un autre Mal; c'est que, pour ne pas boire ces méchants Vins; même avant que les Vendanges soient venues; elles font des Vins Nouveaux, de Grapes non encore parfaitement mûres, & qui aussitôt qu'ils ont bouilli seulement quelques jours, viennent clairs, & sont mis en usage: & de là viennent les Maux d'Estomac, & les Coliques *Venteuses*. Or pour éviter ces deux Inconvéniens; qu'elles se fassent en ce Temps là des Vins de Raisins secs, & d'Eau; laissant le tout s'échauffer, & fermenter au Soleil, car on appelle les Raisins secs, *du Vin concentré*. Que si cela ne leur plaît pas; qu'elles tâchent de se procurer de bon Vin Vieux, par le moyen de leurs,

Pa-

La Santé des Religieuses. 227

Parents, & de leurs Amis; parce que le Vin, tel qu'il soit, s'il est Nouveau, est toujours très contraire à l'Estomac, & à la Santé; & l'on doit s'en abstenir absolument, si on peut en avoir du Vieux, par quelque moyen que ce soit. Notre Sauveur a dit lui-même, en S. Luc; *Personne, ayant du Vin Vieux, n'en desire du Nouveau tout d'un coup*. Je tâche ordinairement de persuader à la Supérieure des Maisons où je suis appelé de faire *filtrer* les Vins Nouveaux pour l'usage commun, au lieu d'y mêler tant d'Eau; & de les mettre ainsi dans les Tonneaux. Car le Vin, ainsi *filtré*, & purifié de son *Tartre*, & de sa *Lie*, à la Propriété de ne jamais se fermenter dans le Vaisseau: au lieu que les autres Vins ne cessent de *bouillir*, quelque fois pendant plusieurs Mois. Les Vins *filtrés* ont aussi cette Propriété, que jamais ils ne *s'acidifient* & ne perdent non plus jamais leur Couleur: seulement, lorsque les Chaleurs de l'Été sont très grandes; ils sont sujets à devenir un peu aigres. Je croirois pourtant plus à propos, tant pour la Santé des Religieuses, que pour le Profit du Couvent;

K 6

qui

ils perdent la putrefaction et la saveur. Cette négligence li se répète en chaque an, pour ce la început, fie pentru a mări *cantitatea* și a umple toate butoaiile care sunt în casă, fie pentru a face vinul mai puțin tare și mai la îndemână *fetelor*, se adaugă în el multă apă și astfel, căldura sa naturală este stinsă și nu o mai poate suporta nici pe cea a verii.

Se mai întâmplă și un alt rău, acela că, pentru a nu bea aceste vinuri rele, chiar înainte de culesul viei, ele fac vinuri noi, din struguri care nu sunt încă perfect coapte și care, după ce au fiert numai câteva zile, devin limpezi și sunt oferite pentru consum. Și de aici vin durerile de stomac și colicile *vântoase*. Or, pentru a evita aceste două inconveniente, trebuie să facă, în această perioadă, vinuri din struguri uscați și din apă, lăsând totul să se încălzească și să fermenteze la soare, căci strugurii uscați sunt numiți *vin concentrat*. Iar dacă acesta nu le place, să încerce să-și procure un vin vechi bun, prin intermediul rudelor și

prietenilor, deoarece vinul, de oricare ar fi, dacă este nou este întotdeauna foarte dăunător pentru stomac și pentru sănătate și trebuie să se abțină cu totul de la el dacă este posibil să facă rost de un vin vechi, prin orice fel de mijloace. Însuși Mântuitorul nostru a spus, în Sf. Luca: *Având vin vechi, nimeni nu dorește, deodată, din cel nou*. De obicei, încerc să o conving pe maica superioară a caselor în care sunt chemat să *filtrez* vinurile noi destinate consumului obișnuit, în loc să le amestece cu atâta apă și să le pună astfel în butoaie. Căci vinul, *filtrat* astfel și curățat de *tartrul* său și de drojdie, are proprietatea de a nu mai fermenta niciodată în vas, pe când celelalte vinuri nu încetează să *fiarbă*, uneori chiar timp de mai multe luni. Vinurile *filtrate* au și ele această proprietate și nu-și pierd niciodată *savoarea* și nici culoarea, doar că, atunci când căldurile verii sunt foarte mari, sunt predispuse să se înăcrească puțin. Cu toate acestea, aș crede mai potrivit, atât pentru sănătatea călugărițelor, cât și pentru binele mănăstirii,

218 . *L'Art de Conserver*

que celle qui a le Soins de la Cave, eut aussi celui de procurer des Vins forts, capables de résister même aux plus ardentés Chaleurs de la *Canicule*. Alors on les mêleroit avec la quantité d'Eau convenable, selon la Coutume de plusieurs Maisons, avant de s'en servir. La Santé des Religieuses en seroit bien plus égale, & meilleure; & l'Apoticaire de la Maison ne consumeroit pas tant de ses Revenus. Je sai que dans certaines Maisons, on a coutume de mêtrer dans le Vin, pour qu'il se soutienne, une certaine quantité ou proportion d'Alum, dans chaque Tonneau; mais comme les Vins en deviennent *astringens*, & qu'ils causent presque toujours des *Obstructions*, je ne crois pas devoir les recommander ici; comme étant trop contraires à la Conservation de la Santé. Pour ce qui regarde les autres Alimens; les Instituts des Maisons étant si différens; les Religieuses des unes ne mangeant jamais que *Maigre*, & celles de plusieurs autres usant de *Viande*, & de toutes les autres choses, dont les Séculiers mangent: les Ages, d'ailleurs, les Coutumes, les *Placitudes*, les Tempéramens, étant

la Santé des Religieuses. 219

étant si contraires, on ne peut préférer que des Règles tout à fait générales. Souvenons nous néanmoins en tout que le premier Principe, la première Règle, *Polyleti regula*; est une juste Modération. Celles qui s'abstiennent de *Viande*, & qui ne vivent que de *Poisson*, ou de *Légumes*, sont ordinairement d'une Santé assez foible. Hippocrate nous dit; „que les Alimens foibles ont le moins de *Vie*: c'est à dire qu'ils sont légers, ont peu de substance, & se corrompent facilement. M. Ficinus; de *Stud. Val. tu.* dit; „qu'il faut manger quatre fois la quantité de Pain, en mangeant du *Poisson*, ou des *Légumes*. En général; les *Légumes* sont Venteuses, & n'engendrent que des Sucres *Mélancoliques*; qui de leur Nature sont contraire à la Santé. Hippocrate parlant des *Légumes*, lib. de *rat. vict. in ac.* dit; qu'elles sont toutes Venteuses, soit crues, bouillies, ou fricassées; à moins qu'elles ne soient vertes, & fraîches. Martian donne une Raison, pourquoi les *Légumes* trempés, ou ramolies, & les vertes, sont moins nuisibles que celles qui sont sèches, étant

K 7 quoi-

ca cea care are grijă de pivniță, să se ocupe și de a procura vinuri tari, capabile să reziste chiar la cele mai arzătoare călduri ale *caniculei*. Atunci, se vor amesteca cu cantitatea de apă potrivită, după cum e obiceiul în mai multe gospodării, înainte de a se servi. Sănătatea călugărițelor va fi mult mai bună, iar farmacia mănăstirii nu ar consuma atât de mulți bani. Știu că în unele case există obiceiul de a pune în vin, pentru ca acesta să reziste, o anumită cantitate sau proporție de usturoi în fiecare butoi; dar, cum vinurile devin astfel *astringente* și cauzează, aproape întotdeauna, *obstrucții*, nu cred că trebuie să le recomand aici, deoarece sunt prea potrivnice păstrării sănătății. În ceea ce privește celelalte alimente, institutele mănăstirilor fiind atât de diferite, călugărițele din unele nu mănâncă decât *de post* iar cele din multe altele consumă *carne* și orice altceva ce mănâncă și laicii. De altfel, vârstele, obiceiurile, obișnuințele, temperamentele

fiind atât de diferite, nu se pot prescrie decât reguli cu totul generale. Să ne amintim totuși că primul principiu în toate, prima regulă, *Polyleti regula*, este o cumpătare corectă. Cele care se abțin de la *carne* și care nu trăiesc decât cu *pește* și cu *legume* au, de obicei, o sănătate destul de șubredă. Hippocrate ne spune „că alimentele slabe au cea mai puțină *viață*”, adică sunt ușoare, au puțină substanță și se alterează ușor. M. Ficinus, de *Stud. Val. tu.* spune „că trebuie să mănânci de patru ori cantitatea de pâine, atunci când mănânci *pește* sau *legume*”. În general, *legumele* sunt vântoase și nu produc decât sucuri *melancolice* care, prin natura lor, sunt contrare sănătății. Hippocrate, vorbind despre *legume*, lib. de *rat. vict. in ac.* spune că acestea sunt toate vântoase, fie crude, fierte sau în tocană, numai dacă nu sunt verzi și proaspete. Martian dă un motiv pentru care verzi sunt mai puțin dăunătoare decât cele uscate, deși

130 *L'Art de Conserver*

quoique le Vulgaire soit d'un autre Sentiment ; & croye que les *Légumes* vertes sont les pires ; „C'est, dit-il, que „partout, où le *Sêc* domine sur l'*Humide*, il engendre la Matière des *Vento* „*sités*. Mais cela n'arrive jamais lorsque l'*Humide* a le dessus ; comme dans les *Légumes* vertes, ou trempées. Pour que les *Légumes* soient moins mal-faisantes ; il faudra donc, autant qu'il sera possible, les laisser ramolir dans une sorte de *Léssire*, faite exprès. ou seulement de l'Eau modérément salée. Les *Légumes* sèches ont outre la Propriété d'engendrer des *Ventosités*, celle de causer des Songes tumultueux & d'exciter dans l'Esprit des Idées *Aphrodisiaques* ou *Amoureuses* qui peuvent embarrasser des Ames Saintes. Pitagore nous a laissé comme un Proverbe, de s'abstenir de *Fèves* : & S. Jérôme donoit aux Moines de son Temps, qui vouloient mortifier leur Corps par des Jeûnes, cet avis salutaire, s'ils vouloient conserver leur Chasteté inviolable, de ne point manger de *Légumes* ; mais plutôt des Herbes ; & il répète la même chose encor deux fois dans l'Épître à *Furia* ;

la Santé des Religieuses. 231

ria ; de vid. serv. & dans celle à *Démétride*, de virg. serv.

A l'égard de celles qui ne sont pas obligées à une Règle si austère, & qui mangent de la *Viande* ; elles useront autant qu'il leur sera possible de la Chair de Mouton ; comme étant d'une Transpiration plus aisée ; selon la Remarque qu'en a fait Sanctorius *Lib. de Stat. Med.* Après celle là, nous avons le Veau, & la Volaille ; les Poullets, les Pigeons, les Oiseaux qui habitent les *Montagnes*, s'il leur est aisé de les avoir, & de les acheter. Quant au Beuf, au Cochon, &c. à ce qu'on appelle *Viandes Noires*, elles sont trop indigestes, & produisent des Sucs trop grossiers, Il y a à Modène un tres beau Couvent de Religieuses appelées *Salésiennes*, de leur Fondateur S. François de Sales ; (en France on les appelle Religieuses de la *Vistation*) qui a été erigé, par la Magnificence de la Sérénissime Princesse la Duchesse *Lauré*, & doté de Revenus considérables ; où les Religieuses ne mangent jamais d'autre *Viande* que du Veau ; afin, disent elles, qu'autant qu'il leur est possible, elles se conservent en Santé, & soient

Vulgaire este de o altă părere; el crede că *legumele* verzi sunt cele mai rele. „Aceasta, spune el, pentru că pretutindeni unde *uscatul* domină asupra *umedului*, acesta produce materia *meteorismelor*”. Dar acest lucru nu se întâmplă niciodată atunci când *umedul* este deasupra, ca în *legumele* verzi sau muiate în apă. Pentru ca *legumele* să facă mai puțin rău, va trebui deci, pe cât posibil, să fie lăsate la înmuiat într-un fel de *leșie* făcută special sau doar în apă puțin sărată. *Legumele* uscate au, în afară de proprietatea de a produce *meteorisme*, pe cea de a produce gânduri năvalnice și de a stimula spiritul cu idei *afrodisiace* sau *drăgăstoase* care pot jena sufletele sfinte. Pitagora ne-a lăsat, ca un proverb, să ne abținem de la *bob*, iar Sf. Ieronim le dădea călugărilor din vremea sa, care voiau să-și chinuiască corpul prin posturi, acest sfat salutar, dacă doreau să-și păstreze neatinșă castitatea, să nu mănânce *legume*, ci, mai degrabă, ierburi ; și repetă același lucru încă de două ori în epistola către

Furia; de vid. serv. și în cea către *Demetriade*, de virg. serv.

În ceea ce le privește pe cele care nu se supun unei reguli atât de austere și care mănâncă *carne*, acestea vor consuma pe cât posibil carne de oaie, deoarece are o transpirație mai ușoară, după cum a remarcat Sanctorius *Lib. de Stat. Med.* După aceasta, avem vițelul și păsările de curte, puii, porumbeii, păsările care trăiesc în *munți*, dacă le este ușor să facă rost de ele și să le cumpere. Cât despre bou, porc și ceea ce numim *cărnurile negre*, acestea sunt prea greu de digerat și produc sucuri prea dense. La Modena este o foarte frumoasă mănăstire de călugărițe, numite *salesiene*, după numele fondatorului lor, S. François de Sales (în Franța acestea sunt numite călugărițele *vizității*), care a fost construită prin mărminia serenissimei prințese, ducesa *Laura*, și dotată cu venituri considerabile. Aici călugărițele nu mănâncă niciodată alt fel de carne decât de vițel pentru ca, spun ele, atât cât le stă în putință, să-și păstreze sănătatea și să fie

soient en état de servir Dieu avec joie, & contentement d'Esprit. Il est à propos que les Religieuses aient le Sang Spiritueux, & que le Passage dans, & hors des Vaisseaux, s'en fasse aisément; surtout dans un Age, où cela est aussi naturel, que nécessaire.

Je n'ignore pas qu'elles sont obligées, pour observer leur Règle, & leurs Constitutions, de mortifier leurs Corps par des Jeûnes multipliés; mais en cela, comme en toute autre chose, il faut avoir égard au Proverbe Grec *μηδὲν ἄγαν*; qui nous enseigne qu'il faut éviter l'Excès. Car il y a beaucoup de Religieuses, assés zélées, & assés ferventes, pour se ruiner entièrement le Corps, & la Santé. Il y en a qui dans une première Jeûnèse se sont tellement épuisées de Sang, & de Forces, qu'elles ne sont pas seulement infirmes; mais tout-à-fait *Malades*; & dans cet état, elles deviennent incomodes aux autres, à charge à la Maison, & sujettes à ne faire que trop souvent impatienter un Médecin, que leur Indiscrétion a rendu incapable de leur prescrire des Remèdes, aussi prompts, que cette Indiscrétion, toujours la même, leur fait demander avec empressement, & attendre de lui comme une chose à laquelle il seroit obligé. Il ne fera pas inutile, ou hors de propos, de rapporter ici les Paroles de S. Jérôme, dans l'Epître à *Démétria*, que nous avons déjà citée, il y parle ainsi du Jeûne: „Tu dois Jeûner de forte, que tu ne palpites pas continuellement, „comme si tu ne pouvois respirer; & „qu'il faille que tu sois portée dans les „Bras, ou trainée par la Main de tes Compagnes: mais il faut que mortifiant l'Appétit charnel tu te trouves néanmoins „en état de ne rien diminuer de tes Lectures, de tes Prières, & de tes Veilles. „Le Jeûne n'est pas une Vertu parfaite; „mais seulement le *Fondement*, & la „*Base* des autres Vertus. *Manger peu*, „c'est là la Santification, & la Chasteté. Une faim modérée que l'on ne „satisfait jamais pleinement, est préférable à un Jeûne de trois Jours.

Ensuite de tout ceci, il n'y a rien de plus capable de détruire la Santé des Religieuses, que de ne pouvoir jouir des Avantages d'un Sommeil naturel, & modéré. Cela arrive souvent, dans ces

Mai-

fié en stare să Îl servească pe Dumnezeu cu bucurie și mulțumire în suflet. Este potrivit ca maicile să aibă sângele spirtoș și ca trecerea în interiorul și în afara vaselor să se facă cu ușurință, mai ales la o vârstă la care acest lucru este pe cât de natural, pe atât de necesar.

Nu îmi este străin faptul că ele sunt obligate de regula și constituțiile lor să-și mortifice trupul prin posturi nenumărate, dar în această privință, precum și în orice alt lucru, trebuie să se țină seama de proverbul grecesc *μηδὲν ἄγαν*, care ne învață că excesele trebuie evitate. Căci sunt multe călugărițe, destul de sânguincioase și destul de fervente, încât să-și distrugă în întregime corpul și sănătatea. Sunt unele care, într-o primă tinerețe, și-au epuizat atât de mult sângele și forțele încât nu sunt numai infirme, ci cu totul *bolnăvicioase*; și în această stare ele devin incomode pentru colegile lor, o povară la mănăstire și predispuse să enerveze prea des medicul. Din cauza lipsei lor de tact, acest medic a devenit incapabil de a le prescrie remedii atât de prompte, pe care această

atitudine a lor, mereu aceeași, le cere și le așteaptă ca pe un lucru la care medicul ar fi obligat. Nu va fi inutil sau în afara subiectului să redăm aici cuvintele Sfântului Ieronim din epistola către *Demetriade*, pe care am citat-o deja. El vorbește astfel despre post: „Trebuie să postești astfel încât să nu palpiți continuu, ca și cum nu ai putea respira și să trebuiască să fii dus pe brațe sau tras de mână de tovarășii tăi, ci trebuie ca, înăbușindu-ți *postele trupesti*, să fii totuși în stare să nu diminuezi cu nimic lecturile, rugăciunile și privegherile tale. Postul nu este o virtute perfectă, ci doar *fundamentul* și *baza* altor virtuți. *Să mănânci puțin*, asta înseamnă sanctificarea și castitatea. O foame moderată pe care nu o satisfaci pe deplin este preferabilă unui post de trei zile”.

După toate acestea, nimic nu poate distruge mai mult sănătatea călugărițelor decât faptul de a nu se putea bucura de avantajele unui somn natural și moderat. Acest lucru se întâmplă des, mai

234 *L'Art de Conserver*

Maisons surtout, où les Religieuses ont acoutumé de dormir toutes dans une grande Chambre fort longue, qu'elles appellent *Dortoir*. Car quoique l'Institut de la Maison leur accorde pour cela un Temps convenable; elles ne peuvent pas néanmoins en jouir entièrement; parce qu'étant toutes renfermées dans un même Endroit; les unes toussent, les autres soupirent; celle-ci ronfle, celle-là rêve, plusieurs parlent, quelques unes &c. En un mot, il n'est pas toujours en leur Pouvoir non seulement de ne pas veiller, mais aussi de n'être pas incommodées de veiller ainsi contre leur gré. Le Matin vient, c'est alors qu'elles dormiroient de tout leur Cœur; & c'est alors qu'une *Cloche incommode* les appelle aux *Exercices journaliers* de cette Heure-là. Outre cela, il y a encore un Inconvénient non moins considérable, qui résulte d'être ainsi toutes ensemble dans un même Lieu. De quelle *Mauvaise Odeur*, tant de Filles ne remplissent-elles pas un Endroit ainsi fermé toute une Nuit; lorsqu'on y entre le Matin, le *Nés* qui en est le premier affligé, appelle souvent la

la Santé des Religieuses. 235

la Main à son secours. Et elles mêmes, quoiqu'elles y soient acoutumées, ne la trouvent pas moins désagréable; quelque *Nom* qu'elles lui donnent, comme à une *Infirmitté Naturelle*, à laquelle elles ne doivent pas prendre garde. Hippocrate *Lib. Epid.* recommande de dormir dans un *Lieu Froid*, mais *Couvert*: c'est à dire dans une Chambre raisonnablement large; pourvu qu'on soit bien couvert dans le Lit; de peur que le Sommeil ne soit interrompu par le *Froid*, qui lui est si contraire. Car il est certain que l'Air que nous respirons alors, est beaucoup plus pur, & plus sain; comme nous avons déjà dit dans un autre Endroit.

Les Religieuses qui ont chacune leur petites Célules, dorment bien plus agréablement; surtout l'Hiver. Le Sommeil est alors plus doux, & elles peuvent y employer tout le Temps que leur Règle leur accorde pour cela: quoique ce ne soit pas tout-à-fait de même en Été. Il y a encore une Incommodité très grande qu'elles ne sauroient éviter; qui est de faire rentrer dans elles mêmes, par la Bouche, & par les Narines,

ales in acele mănăstiri în care călugărițele s-au obișnuit să doarmă toate într-o cameră mare, foarte lungă, pe care o numesc *dormitor*. Căci, deși institutul mănăstirii le acordă pentru acest lucru timp suficient, ele nu pot, totuși, să se bucure întru totul de el, deoarece, fiind toate închise în același loc, unele tușesc, altele suspină, una sforăie, alta visează, mai multe vorbesc etc. Într-un cuvânt, nu le este întotdeauna cu puțină nu doar să nu privegheze, dar nici să nu fie deranjate de a priveghea astfel împotriva voinței lor. Dimineața este momentul când ar dormi din toată inima; dar în acel moment un *clopot insistent* le cheamă la *exercițiile zilnice* ale acelei ore. În afară de asta, mai este un inconvenient nu mai puțin important care provine din faptul de a fi toate în același loc. Cu ce *miros urât* umplu atâtea fete un loc închis astfel o noapte întreagă! Atunci când intri acolo, dimineața, *nasul*, care este primul afectat, cheamă deseori

mâna în ajutor. Și ele însele, deși obișnuite cu acest miros, nu îl găsesc mai puțin dezagreabil, orice *nume* i-ar da, ca unei *infirmittăți naturale*, căreia nu trebuie să-i dea importanță. Hippocrate *Lib. Epid.* recomandă să se doarmă într-un *loc rece*, dar *acoperit*, adică într-o cameră suficient de mare, cu condiția să fii bine acoperit în pat, de teamă ca somnul să nu fie întrerupt de *frig*, care îi este atât potrivnic. Căci este sigur că aerul pe care îl respirăm atunci este mult mai curat și mult mai sănătos, cum am spus deja în alt loc.

Călugărițele care au, fiecare, chilia lor, dorm mult mai bine, mai ales iarna. În acest caz, somnul este mai dulce și pot să profite de tot timpul pe care regulamentul li-l acordă pentru acest lucru, deși nu este întru totul la fel în timpul verii. Mai este încă o neplăcere foarte mare pe care nu ar putea să o evite, și anume să introducă în corp, prin gură și prin nări,

236 *L' Art de Conserver*
 nes ; l'Air que les Transpirations continuelles qui se font par tous les Pores du Corps , ont corrompu , & rendu tres mal-sain. Je leur conseille donc si elles veulent éviter cet Inconvénient , ou du moins en diminuer les mauvais effets , de laisser toujours la Porte de l'Endroit où elles dorment un peu entrouverte en Hiver , aussi bien qu'en Été ; afin que l'Air puisse se renouveler , & qu'il y ait une Espèce de Commerce entre l'Air du Dedans , & celui du Dehors. Mais s'il y en a qui, malgré les petites Précautions qu'elles peuvent prendre , ne dorment pas néanmoins assés pendant la Nuit ; surtout l'Été , auquel les Nuits sont les plus courtes ; elles pourront dormir quelque Heure pendant le Jour , & toujours avant le Repas , s'il leur est possible , selon l'Avis de Celsus.

Mais s'il n'est pas toujours fort facile à ces bonnes Dames de jouir des Avantages d'un Sommeil long & agréable ; il n'y a pas la même Difficulté à réparer ce Défaut par un Exercice convenable du Corps , qui leur sera également utile pour la Santé. Si nous examinons

bien

la Santé des Religieuses. 237

bien la Vie des Religieuses , nous la trouverons presque toujours sédentaire ; car ou elles sont dans leurs Cellules , appliquées aux Ouvrages de la Divine Pallas les plus délicats ; soit Tapiserie , Broderie , Petit Point , ou autres tels excellens Chêfs-d'œuvres de l'Aiguille ; ou bien elles sont dans l'Eglise à chanter , ou à méditer. Elles passent ainsi la plus grande partie du Jour ; & c'est ce qui ne permet pas à leur Santé d'être , ou bonne , ou durable. Elles répondront peut-être , que psalmodier , & chanter , sont des Exercices auxquels elles n'étoient point accoutumées , lorsqu'elles étoient chés leurs Parens , & dans leurs Maisons. Je ne nie pas , que ce ne soit des Exercices ; mais ils ne suffisent pas , si tout le Corps n'est pareillement exercé , par un Mouvement général & proportionné. Platon n'appelle véritable Exercice , que celui qui se fait par un Mouvement de soi même , dans soi même : or la Lecture , & le Chant ; n'exercent , tout au plus , que les Poumons , & non pas tout le Corps. Elles répondront encore , que tous les Jours , au Matin , à

Midi ,

aerul pe care transpirațiile continui care se fac prin toți porii corpului l-au alterat și l-au făcut foarte nesănătos. Le sfătuiesc deci, dacă vor să evite acest inconvenient sau, cel puțin, să-i diminueze efectele rele, să lase întotdeauna ușa de la camera în care dorm puțin întredeschisă în timpul iernii, ca și în timpul verii, pentru ca aerul să se poată îmbogăți și să se facă un fel de schimb între aerul din interior și cel din exterior. Dar, dacă sunt totuși călugărițe care, în ciuda micilor precauții pe care le pot lua, nu dorm suficient în timpul nopții, mai ales vara, când nopțile sunt cele mai scurte, ele vor putea dormi vreo oră în timpul zilei și întotdeauna înainte de masă, dacă este posibil, după părerea lui Celsus.

Dar, dacă nu le este tot timpul ușor acestor doamne să se bucure de avantajele unui somn lung și agreabil, nu este la fel de greu să repare acest defect printr-un exercițiu potrivit al corpului, care le va fi util și pentru sănătate. Dacă examinăm cu atenție

viața călugărițelor, vom găsi că este aproape întotdeauna sedentară, căci ele fie sunt în chiliile lor, aplecate asupra lucrărilor celor mai delicate ale *Divinei Pallas*, cum sunt tapiseria, broderia, împunsăturile mici sau alte astfel de capodopere excelente ale acului, fie sunt în biserică unde cântă sau meditează. Astfel își petrec cea mai mare parte din zi și acest lucru nu îi permite sănătății să fie bună și durabilă. Ele vor răspunde poate că a psalmodia și a cânta sunt *exerciții* cu care nu erau deloc obișnuite atunci când erau acasă la părinții și în casele lor. Nu neg că acestea nu ar fi *exerciții*, dar ele nu sunt suficiente dacă întreg corpul nu este, astfel, lucrat, printr-o mișcare generală și proporționată. Platon nu numește cu adevărat exercițiu decât pe acela care se face printr-o mișcare a propriului trup, în sine. Or, lectura și cântecul nu fac să lucreze decât, cel mult, plămânii, și nu întreg corpul. Călugărițele vor mai răspunde că, în fiecare zi, dimineața, la amiază,

238 *L'Art de Conserver*

Midi, au Soir, même pendant la Nuit, elles donent du Mouvement à tout leur Corps, lorsqu'elles en donent à toutes les Cloches de leur Couvent; ce qui est un Exercice assés capable, non seulement de les échauffer, mais aussi de les faire suer quelquefois abondamment. Quant à cet Exercice je ne le désaprouve pas, & je l'approuverois encore plus, s'il ne leur atiroit pas si souvent les *Malédiction*s de tout leur Voisinage. Cependant je me souviens fort bien, d'avoir guéri Nombre de jeunes Religieuses, de Fluxions tres douloureuses, & tres violentes, qu'elles avoient gagné à aller ainsi, la Nuit, & en Hiver, au haut d'un Clocher, carillonner de toutes leur force, pour anoncer, tantôt quelque Fête plus *Solemnelle*; & tantôt la Prise d'habit de quelque Jeune Demoiselle. Mais je m'étonne surtout, que toutes les Religieuses en général, & dans toutes leurs Maisons, prennent un si grand Plaisir à *tourmenter* ainsi les Oreilles de tout le Monde. Il ne manque pas d'autres sortes d'Exercices, qui sont aussi propres à donner au Corps en général, & à toutes

ses

la Santé des Religieuse.

239

les Parties en particulier, un Mouvement utile à la Santé. Les Manufactures de Toiles, ou d'étoffes, d'une Largeur, & sur des Métiés proportionés à la Force, & à la Condition de ces bonnes Dames, pourroient donner de l'Exercice à leur Corps, à leurs piés, & à leurs Mains tout ensemble: mais je ne sache pas avoir jamais vu, dans aucun Monastère, un seul de ces Métiés. Cependant si quelque chose est capable de défendre une Religieuse des *Obstructions* dans les Vaisseaux *Naturels*, & de les dissiper, lorsqu'il y en a, c'est assurément de manier la Navette: car c'est dans cet Exercice que tout le Corps est employé; & nous ne voyons point de Femmes, plus robustes, & d'une meilleure Couleur, que celles qui suivent cette Profession là. Si on trouve, dit l'Ecriture, une Femme Forte, c'est celle qui a pris du Lin, & des Laines, & qui en a fait des Ouvrages selon l'Art que ses Mains ont su. Il étoit autrefois permis aux Religieuses de sortir, de tems en tems, de leur Maisons, quoique jamais seules; & elles assistoient toujours, comme les autres *Compagnies* de Religieux,

seara, chiar și în timpul nopții, ele își mișcă întreg corpul atunci când pun în mișcare toate clopotele din mănăstirea lor. Acesta este un exercițiu care poate nu doar să le încălzească, ci și să le facă să transpire uneori abundent. În ceea ce privește acest exercițiu, nu îl dezaprobat și l-aș aproba și mai mult dacă nu le-ar atrage atât de des *blestemele* tuturor vecinilor lor. Cu toate acestea, îmi amintesc foarte bine că am vindecat numeroase tinere călugărițe de congestii foarte dureroase și foarte violente, pe care le căpătaseră mergând astfel, noaptea și în timpul iernii, în vârful unei clopotnițe, pentru a trage clopotele cu toată puterea, pentru a anunța fie vreo sărbătoare mai *solemnă*, fie călugărirea vreunei tinere domnișoare. Dar mă mir, mai ales, că toate călugărițele, în general, și din toate mănăstirile, au o plăcere așa de mare să tortureze astfel urechile tuturor. Nu duc lipsă de alte feluri de exerciții, care sunt la fel de potrivite să dea corpului, în general, și tuturor părților corpului, în particular

o mișcare utilă sănătății. Manufacturile de pânză sau de stofe, de o larghețe și cu meserii proporționale cu forța și cu condiția acestor doamne, ar putea să constituie un exercițiu pentru corp, pentru picioare și pentru mâini, în același timp. Dar nu știu să fi văzut vreodată, în nicio mănăstire, măcar una dintre aceste meserii. Totuși, dacă ceva este capabil să apere o călugăriță de *obstrucțiile* din vasele *naturale* și să le împrăștie, atunci când există, cu siguranță acel lucru este mânuirea suveicii; căci, în acest exercițiu, întreg corpul este solicitat și nu vedem nicio femeie mai robustă și cu o culoare mai sănătoasă decât cele care urmează această profesie. Dacă găsim, spun scrierile, o femeie puternică, aceea este cea care a luat în și lână și care a făcut din ele opere, după meșteșugul pe care l-au știut mâinile ei. Odinioară, era permis călugărițelor să iasă, din când în când, din mănăstiri, chiar dacă niciodată singure, și asistau întotdeauna, ca și celelalte mănăstiri

gieux, aux Prières, & aux Procèsſions Publiques: & cela, ſans doute, devoit leur être autant agréable, qu'il étoit utile à leur Santé; comme étant une Eſpèce de *Récréation* & en même tems une ſorte d'Exercice corporel aſſez modéré. Mais puis qu'il a plu au S. Pere *Boniface VIII.* de leur ôter ce peu de Liberté; & qu'il a voulu qu'elles reſtaſſent perpétuellement dans leurs Maisſons, plutôt un *Spéſtacle* à Dieu & aux Anges, qu'aux Créatures, & aux Hommes; il ſeroit donc néceſſaire qu'elles ſe fiſſent quelques autres Exercices; & ſurtout il faudroit qu'elles ne laiſſaſſent pas toujours tout ce qu'il y a de plus fatigant à faire dans la Maisſon, à leurs *Servantes* qu'elles apellent *Sœurs Converſes*; pour la pluspart Filles de Campagne, & par conſéquent plus acoutumées au Travail qu'elles ne ſont elles mêmes: de peur qu'elles ne portent un jour envie à leur *Fratcheur*, à leur Force, & à leur Santé. J'ai vu dans certaines Villes des Maisſons de Filles, qui n'avoient pas de ces *Converſes*; mais toutes les Religieuſes y étoient égales, & ſervotent tour-à-tour dans les diffé-

rens

rens Offices; ſe procurant ainſi à elles mêmes toutes les différentes néceſſités de la Vie. C'eſt ainſi que les Religieuſes qui ont leur Santé à cœur, de vroient être *Laborieuſes*, & que non ſeulement leurs Mains alâſſent & vinſſent, ſur de petits Ouvrages de rien; mais que tout leur Corps fut employé, & eut ſa part du Mouvement. Tout ce que les Médecins, diſent *De excretis, & retentis*, a ſon Origine dans un Exercice proportionné du Corps, comme un fruit a la ſienne dans ſa Racine. Car lors que ce qui doit être rejeté hors du Corps, a été bien ſéparé de ce qui y doit reſter; la Nature a bien moins de peine à retenir ce qui lui eſt néceſſaire, pour la Nouriture du Corps. Mais ſi le Mouvement, & l'Exercice corporel ſont ſi néceſſaires à la Santé; la Tranquilité d'Eſprit ne l'y eſt pas moins: car, comme il a déjà été dit, il y a un tel *Raport* du Corps à l'Ame, & de l'Ame au Corps; qu'ils ſe communiquent tres aiſément tout le *Bien* & le *Mal*, dont l'un ou l'autre reçoit l'impreſſion. Quels Troubles, quels *Renverſemens*, les *Paſſions* violentes n'exci-

L tent

de cālugări, la rugăciunile și la procesiunile publice și acest lucru, fără îndoială, trebuia să le fie pe cât de plăcut, pe atât de util sănătății lor, fiind un fel de *recreere* și, în același timp, un fel de exercițiu corporal destul de moderat. Dar mai apoi i-a plăcut Sf. Părinte *Bonifaciu al VIII-lea* să le ia acest dram de libertate și a vrut ca ele să rămână *continuu* în mănăstiri, mai degrabă un *spectacol* pentru Dumnezeu și pentru îngeri, decât pentru ființe și pentru oameni. Ar fi deci necesar ca ele să facă alte exerciții și, mai ales, ar trebui să nu lase întotdeauna tot ceea ce au mai obositor de făcut în casă *servitoarelor* lor, pe care le numesc *surori converse*, în majoritate fete de la țară și, în consecință, mai obișnuite cu munca decât sunt ele însele, de teamă să nu postească, într-o bună zi, la *prospețimea*, la puterea și la sănătatea lor. În anumite orașe, am văzut mănăstiri de fete care nu aveau aceste *converse*, ci toate călugărițele erau egale și făceau, rând pe rând, diferitele

treburi, procurându-și astfel singure diferitele necesități ale vieții. Astfel, călugărițele care țin la sănătatea lor ar trebui să fie muncitoare și nu doar mâinile lor să se miște de colo-colo, pe mici lucrări de nimic, ci să-și folosească întreg corpul și să-i dea partea sa de mișcare. Tot ceea ce medicii numesc *De excretis et retentis* își are originea într-un exercițiu proporționat al corpului, așa cum un fruct își are originea în rădăcină. Căci, atunci când ceea ce trebuie să fie respins în afara corpului a fost bine separat de ceea ce trebuie să rămână, naturii îi este mult mai ușor să rețină ceea ce îi este necesar, pentru hrana corpului. Dar dacă mișcarea și exercițiul corporal sunt atât de necesare sănătății, liniștea spiritului nu este mai puțin necesară. Căci, cum s-a spus deja, există un astfel de *raport* de la corp la suflet și de la suflet la corp încât își comunică cu foarte multă ușurință tot *binele și răul* pe care le resimte unul sau celălalt. Ce frământări, ce *răsturnări* nu trezesc pasiunile violente

De excretis et retentis

„Despre cele ce se elimină și despre cele ce se rețin.”

242 L'Art de Conserver

tent elles pas dans les Corps, ou plutôt dans toute la Masse du Sang; comme la Colère, la Crainte, la Joye, &c. si on n'est extrêmement sur ses gardes! Le Savant *Chambraeus*, lib. De *pass. char.* Pa fait voir bien clairement, jusqu'à nous doner les Marques, & les différentes Couleurs, que chaque Passion produit sur le Visage: & l'on en peut facilement conjecturer qu'elle est la violence des Mouvements intérieurs qu'elles excitent surtout dans les Femmes. J'ai remarqué nombre de fois, dans certaines Femmes, qu'une soudaine Passion a fait une Révolution si grande, & a causé une Contraction si subite dans leur Intérieur, que dans moins d'un Moment ce qui avoit un plein Cours auparavant, a été tout d'un coup absolument arrêté. Que les S^{tes} Ames donc, prennent bien garde à ne se pas laisser emporter aux Passions, particulièrement à la Colère; & comme on dit communément, qu'elles étouffent ce Serpent lorsqu'il est encore dans l'œuf. Je ne voudrais pas néanmoins en faire autant de Stoïques, & les rendre insensibles, comme ces Anciens Philosophes pré-

La Santé des Religieuses. 243

prétendoient de l'être. Des *Vierges Fortes* rougiroient d'un pareil Sentiment. Les Passions ont leur usage; il ne s'agit que de les savoir employer: mais il suffit pour elles de savoir les gouverner, & les modérer.

— *Animum rege qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu com-
pesce catenis.*

Mais comme on pourroit me demander, si pour maintenir les Religieuses en parfaite Santé, les Préceptes sont tellement suffisans, qu'il ne faille se servir d'aucun autre Remède. Je répons que la Santé étant d'une grande Étendue; on peut aussi, selon le Temps, & la Nécessité, user de Remèdes. „Pour ceux, dit *Hipocrate*, à qui la Saignée, ou la Purgation sont nécessaires, qu'on les saigne, ou qu'on les purge; Où il faut bien remarquer cette Particule disjonctive, ou; car *Hipocrate* ne dit pas, qu'il faille toujours que ces deux grans Remèdes soient joints ensemble, comme le croient jusqu'au scrupule certaines Gens, qui ne feroient jamais

L 2 laig-

en corp sau, mai degrabă, în toată masa sângelui, cum sunt mânia, teama, bucuria etc. dacă nu ești extrem de atent! Savantul *Chambraeus*, lib. De *pass. char.* a arătat foarte clar acest lucru, până la a ne spune semnele și diferitele culori pe care fiecare pasiune le produce pe față; și putem să presupunem cu ușurință care este violența mișcărilor interioare pe care aceste pasiuni le trezesc în special la femei. Am observat de multe ori, la anumite femei, că o pasiune bruscă a provocat o revoluție atât de mare și a cauzat o contracție atât de subită în interiorul lor încât, în mai puțin de o clipită, ceea ce fusese în plină desfășurare înainte, s-a oprit dintr-o dată. Așadar, sfintele suflete trebuie să fie atente să nu se lase mâinate de pasiuni, în special de mânie și, cum se spune de obicei, să sufoce acest șarpe atunci când este încă în ou. Nu aș vrea totuși să fac din ele atâția stoici și să îi fac insensibili, așa cum pretindeau că sunt filozofii antici. *Fecioare puternice* ar roși la un astfel

de sentiment. Pasiunile au folosul lor; trebuie doar să știi să te folosești de ele; dar, pentru ele, este suficient să știe să le stăpânească și să le tempereze.

----- *Animum rege qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu compesce catenis.*

Dar, dacă pentru a menține călugărițele în perfectă sănătate, preceptele sunt atât de suficiente, aș putea fi întrebat dacă nu trebuie să se folosească niciun remediu. Și răspund că, sănătatea având o întindere atât de mare, se poate ca, în funcție de timp și de necesități, să se folosească remedii. „Pentru aceia, spune *Hipocrate*, cărora sângerarea sau purgația le sunt necesare, să li se ia sânge sau să li se dea purgative”. Aici trebuie să se remarce această particulă disjonctivă sau, căci *Hipocrate* nu spune că trebuie întotdeauna ca aceste două remedii să fie unite împreună, cum cred, până la scrupul, anumiți oameni, care nu ar lua niciodată

----- *Animum rege qui nisi servit
Imperat, hunc fraenis, hunc tu compesce catenis.*

„Stăpânește-ți sufletul, care dacă nu se supune, poruncește; constrânge-l cu opritori, sau cu lanțuri.”

244 • P Art. de Conserver

saigner une Personne, si elle n'avoit été purgée auparavant, ou bien il faut qu'ils la purgent après.

Car il y a sans doute des *Cas*, où la seule Saignée est nécessaire; comme dans la trop grande Abondance de Sang, & la Plénitude d'Humeurs: & d'autres, où la Purgation seule doit être employée; comme dans la *Cacochimie*, ou corruption de ces mêmes Humeurs. Ce n'est pas seulement dans le Printems, qu'on peut appliquer ces Remèdes; c'est aussi, dans l'Automne: surtout pour les Purgations; afin de réparer les *Fautes* qu'on peut avoir faites l'Été, contre la *Bonté* de son Tempérament, en mangeant avec trop d'avidité, & en trop grande quantité, ces Fruits qui naissent abondamment dans cette Saison, & qu'on apèle pour cela *Fruits d'Été*.

Je pourrais faire ce petit Traité bien plus long, & ce que je dirois ne seroit peut être pas moins à propos; je crois néanmoins que ce que je viens de dire est suffisant, pour la *Conservation de la Santé des Religieuses*, & pour les maintenir en état de fournir avec Honneur la *Carrière* qu'elles ont entrepris; de

con-

la Santé des Religieuses. 245

somer avec satisfaction d'Esprit leur *Sacrifice*; & de remplir avec joye, jusqu'à la Fin, les Obligations d'une Règle à laquelle elles se sont si *généreusement* soumises. Je dis *généreusement*; car, en vérité, c'est un grand Ouvrage; & on peut apeler un *Martire* aussi cruel qu'il est continuël, la Vie d'une Jeune *Vierge*, qui se dévoue à ces *Austérités*; & qui s'oblige par Vœu, à la Chose du Monde la plus difficile; je veux dire à garder sa *Virginité*, jusqu'après sa Mort. Car, comme dit très bien S. Jérôme; *Il est non seulement contre, mais encor au dessus de la Nature, de ne pas faire ce pour quoi elle est née; de se faire mourir elle même jusqu'à sa Racine; & de ne recueillir jamais que des Fruits de Virginité.*

F I N.

L 3 LES

sânge unei persoane dacă nu i s-ar fi dat înainte purgative sau trebuie să i se dea purgative după.

Căci sunt, fără îndoială cazuri în care doar sângerarea este necesară, cum este cazul în abundența prea mare de sânge și plenitudinea umorilor, și altele în care doar purgația trebuie să fie folosită, ca în *cacochimie* sau alterarea aceluiași umori. Nu doar primăvara se pot aplica aceste remedii, ci și toamna, mai ales purgațiile, pentru a repara *greșelile* pe care este posibil să le fi făcut în timpul verii, în ciuda unei *bune* constituții, mâncând cu prea multă lăcomie și în cantitate prea mare, aceste fructe care apar din belșug în acest anotimp și care, din acest motiv, sunt numite *fructe de vară*.

Aș putea face mult mai lung acest tratat și ceea ce aș spune nu ar fi, poate, mai puțin potrivit; cred totuși că ceea ce tocmai am spus este suficient pentru *păstrarea sănătății călugărițelor* și pentru a le menține în stare să servească cu onoare *cariera* pe

care au îmbrățișat-o, să-și trăiască cu satisfacție spiritul de *sacrificiu* și să-și îndeplinească cu bucurie, până la sfârșit, obligațiile unui regulament căruia i s-au supus cu atâta *generozitate*. Spun *cu generozitate* căci, într-adevăr, este mare lucru și putem numi *martiră*, cu atât mai crudă cu cât este neîntreruptă, viața unei tinere *fecioare* care se dăruiește acestor asprimi și care se obligă, prin legământ, la lucrul cel mai dificil din lume, și anume să-și păstreze *virginitatea* până după moarte. Căci, cum spune foarte bine S. Ieronim, *nu este doar împotriva, ci chiar peste natură să nu faci lucrul pentru care s-a născut; să se mortifice pe sine de la rădăcină și să nu culeagă niciodată decât fructele virginității.*

SFÂRȘIT

Sfârșitul acestui capitol reprezintă pentru mine și o dorință pentru realizarea unui îndreptar de reflecții cu privire la felurile de mâncare de la mănăstirile de la noi din România, care să poată fi prezentate într-o manieră științifică pentru toți cei care vizitează așezămintele religioase și care își îndreaptă atenția spre remedii de boală sau care caută răspunsuri pentru a-și desfășura viața după percepțiile religioase.

Turismul din aceste așezăminte ar putea beneficia astfel de o bibliografie așezată pe criterii științifice de prezentare, urmând ca cei care vizitează aceste așezăminte să poată în deplină cunoștință de cauză să hotărască dacă să urmeze sau nu aceste îndreptări de viață.



247

L E S
AVANTAGES
 D E L A
V I E S O B R E.

C'est une Vérité constante, que l'Habitude dans les Hommes se tourne avec le Tems en Nature, & en Tempérament; jusqu'à nous forcer en quelque manière, à faire ce à quoi nous sommes accoutumés, soit Bien, soit Mal. On ne peut disconvenir qu'en beaucoup de choses l'Habitude ne l'emporte sur la Raison; Et l'Expérience du Monde nous apprend, que celui qui étoit Honnête Homme auparavant, est souvent devenu par la Fréquentation des Mal-honnêtes Gens, un Mal-honnête Homme lui même. Il est vrai qu'elle nous apprend aussi, que de même qu'une bonne Habitude se change facilement en mauvaise, une mauvaise se peut corriger en peu de tems, & redevenir bonne; & que celui qui par la Fréquentation des Méchans leur est devenu semblable, reprend ses bonnes

L 4

Quali-

**AVANTAJELE
 VIEȚII CUMPĂTATE**

de **LODOVICO CORNARO**

CU OBSERVAȚII PRIVINDU-L PE
 ACESTA DIN URMĂ,
 PE CÂT DE STRANII, PE ATÂT DE
 NECESARE
 de **BERNARDINO RAMAZZINI***

Este un adevăr constant faptul că obiceiul, la oameni, se transformă cu timpul în natură și în temperament, până la a ne forța într-un fel sau altul să facem lucrul cu care suntem obișnuiți, fie bun, fie rău. Nu putem nega că, de multe ori, obiceiul nu câștigă în fața rațiunii; iar experiența lumii ne arată că cel care era onest înainte, frecventând oameni necinstiți, a devenit de cele mai multe ori el însuși necinstit. Este adevărat că experiența ne mai învață că, la fel cum un obicei bun se schimbă cu ușurință în unul rău, și un obicei rău se poate corecta în puțin timp și redeveni bun și că acela care, frecventând oameni răi a devenit asemeni lor, își reia calitățile

Cu acest capitol începe traducerea originală cu observațiile autorului referitoare la primul manuscris al nobilului venețian. Las la latitudinea cititorului să își noteze observațiile personale aduse la zi despre cele lecturate...

* În lucrarea de față, textul lui Lodovico Cornaro este cu litere cursive, iar comentariile lui Bernardino Ramazzini cu litere drepte.

Qualités, aussitôt qu'il rentre parmi les Bons; ce qui vient entièrement de la Force de l'Habitude, qui véritablement est tres grande.

Ces Réflexions m'ont ouvert les Yeux, & découvert notre Italie infectée de trois Maux tres dangereux, par la Force de la Coutume; non pas seulement dans les Siècles passés, mais dans celui-ci, & aujourd'hui. Le Premier, est la Flaterie, ou les Complimens de Cour: Le Second, la Liberté qu'on s'y donne de vivre selon les Sens, & à la Luthérienne, que quelques Personnes prétendent, quoique sans Fondement, appuyer sur l'Autorité de la Coutume, & le Dernier, la Crapule, & l'Intemperie. Ces trois Maux, ou plutôt les trois Monstres de la Vie Humaine, ont enfin été abolis, & enlevés absolument à la Vie Civile, sa Sincérité, au Cœur, sa Religion, au Corps, sa Santé. Mon Desein est donc de parler ici du dernier de ces trois Excès, d'en faire voir les Abus, & le Danger; & d'en arracher, si je puis, toutes les Racines. Car pour ce qui regarde la Vie à la Luthérienne, & la Flaterie; quelque Plume Ingénieuse entreprendra bien-tôt de les confondre; &

& ainsi j'espère avant que de mourir, de voir ces trois Vices entièrement détruits; & notre Italie revenue à ces anciennes Coutumes saintes, & austères, qui l'ont rendue autrefois si Célèbre.

REMARQUES.

C'est avec beaucoup de Fondement que l'Habitude est apelée une autre Nature; son Pouvoir étant si grand, & si étonnant qu'il l'est; & ne s'étendant pas seulement sur le Corps, mais aussi sur l'Âme, & sur l'Esprit. Le Sentiment d'Hipocrate est assés connu au sujet des Alimens les plus Mauvais, mais auxquels on est acoutumé. Il convient, qu'ils font moins de Mal, que les Meilleurs dont on voudroit user en leur Place. Car la Fermentation qui est, en grande partie, causée dans l'Estomac par les restes des Alimens, dissout, & digère bien plutôt ceux sur lesquels elle est acoutumée d'agir; comme nous le voyons dans certaines Femmes, & particulièrement dans les Filles ataquées de ces Envies déréglées de manger de la Craye, ou du Charbon, & à qui on est quel-

L s

que-

calités bonnes immédiatement ce se întoarce printre cei buni, ceea ce se datorează în întregime puterii obișnuinței, care, într-adevăr, este foarte mare.

Aceste reflecții mi-au deschis ochii și m-au făcut să descopăr Italia noastră infectată cu trei rele foarte periculoase, prin puterea obișnuinței, nu numai în secolele trecute, ci chiar în secolul nostru și astăzi. Primul rău este ligușirea sau complimentele de curte; al doilea, libertatea pe care ne-o acordăm de a trăi conduși de plăcerile trupesti și conform luteranilor, iar unele persoane pretind, deși fără vreo bază, că se sprijină pe autoritatea obișnuinței; și ultimul, desfrâu și beția. Aceste trei rele sau, mai degrabă, acești trei monștri distrugători ai vieții umane au smuls în final, cu totul, vieții civile, sinceritatea inimii, religia corpului, sănătatea. Prin urmare, scopul meu este de a vorbi aici despre ultimul dintre aceste trei excese, de a arăta abuzurile și pericolul acestuia și de a-i smulge, dacă pot, toate rădăcinile. Căci, în ceea ce privește viața după modelul luteran, și ligușirea,

vreo peniță ingenioasă va începe, în curând, să le confunde; și astfel, sper, înainte de a muri, să văd acest trei vicii distruse în întregime, iar Italia noastră revenită la acele vechi obiceiuri sfinte și austere care au făcut-o, odinioară, atât de celebră.

OBSERVAȚII

Sprijinindu-se pe o bază foarte solidă, obiceiul este numit o a doua natură; puterea sa este atât de mare și uimitoare și nu se reflectă numai asupra corpului, ci și asupra sufletului și asupra spiritului. Părerea lui Hipocrate este destul de cunoscută în ceea ce privește alimentele cele mai rele, dar cu care suntem obișnuiți. El recunoaște că acestea fac mai puțin rău decât cele mai bune pe care am vrea să le consumăm în locul lor. Căci fermentația care este, în mare parte, cauzată în stomac de resturile de alimente, le dizolvă și le digeră bine mai degrabă pe cele asupra cărora este obișnuită să acționeze; așa cum vedem la unele femei și, în special, la fetele atacate de acele poște anormale de a mânca cretă sau cărbune și cărora suntem uneori

quelquefois obligé de le permettre dans une quantité modérée, de peur qu'elles ne tombent en Syncope. C'est ainsi que ceux qui sont accoutumés au Travail, quoique d'une Complexion plus faible, en sont moins incomodés, que ceux qui sont plus robustes, mais qui ne sont ordinairement que très peu d'exercice; par ce que les Esprits Animaux prennent un Cours naturel vers les Parties qui agissent, & vers les Muscles qui sont en mouvement, comme il paroît dans les Joueurs de Lut, ou de Flûte. Par la même Raïson d'Habitude les Hommes, de bons qu'ils étoient, deviennent mauvais, & de mauvais redeviennent bons. *Nemo repente malus, a dit un Satyrique. Personne ne devient tout d'un coup méchant; & il est également vrai, qu'on ne devient pas bon en un Moment.* Cependant, on peut dire qu'il est plus ordinaire, & plus aisé, de devenir méchant, de bon qu'on étoit, que de devenir bon, après avoir été méchant. Le Penchant Naturel que nous avons au Mal est la Cause qui produit cet Esprit commun, & qui ne paroît mieux en personne, que dans ceux qui ont

ont embrassé quelque *Institut Religieux*; car quoiqu'ils aient passé une Année presque entière, & même quelquefois davantage (selon les Ordres) dans la Pratique de l'Obéissance, & d'une Vie Sobre, s'ils viennent, ou par Inconstance, ou pour d'autres Raïsons, à quitter leur premier Desein, & qu'ils retournent à une Vie Séculière, ils reprennent leurs anciennes Meurs avec les Habits qu'ils avoient quittés en entrant dans la Religion. Mais ce ne sont pas seulement les Hommes qui sont entraînés par l'Habitude; les Bêtes, les Plantes mêmes, n'en sont pas exemptes. On a trouvé de nos Jours le Moyen de se faire obéir des Arbres, & de les forcer à nous donner des Fruits dans le Temps que nous le souhaitons. Les Poiriers, les Pomiers &c. qui croissoient autrefois jusqu'à une hauteur égale à celle des autres Arbres, devenus *Nains* aujourd'hui, nous donnent, & même nous mettent à la Main, leurs Fruits, dans des Saisons, où anciennement à peine leur voyoit-on des Fleurs. Que ne diroit pas à présent *Virgile*, qui se vantoit déjà de son tems, d'avoir obligé par l'assiduité de son Travail.

uneori obligați să le permitem acest lucru într-o cantitate moderată, de teamă să nu cadă în sincopă. De aceea, cei care sunt obișnuiți cu munca, deși au o constituție fizică mai slabă, sunt mai puțin deranjați decât cei care sunt mai viguroși, dar care, de obicei, nu fac decât foarte puține exerciții, deoarece fluidele vitale iau un curs natural către părțile care acționează și către mușchii care sunt în mișcare, cum se remarcă la cântăreții din lăută sau din fluier. Din același motiv al *obișnuinței*, oamenii, din buni cum erau, devin răi și din răi, redevin buni. *Nemo repente malus*, a spus un poet satiric. *Nimeni nu devine rău dintr-o dată*; și este la fel de adevărat că nu devenim buni într-un moment. Cu toate acestea, putem spune că este mai obișnuit și mai ușor să devii rău din bun, decât să devii bun după ce ai fost rău. Înclinația naturală pe care o avem către rău este cauza care produce acest efect atât de comun și care nu pare mai bun la nimeni, decât la cei

care au îmbrățișat vreun *institut religios*. Căci, deși au petrecut aproape un an întreg și, uneori, chiar mai mult (în funcție de Ordine) practicând *supunerea* și o *viață cumpătată*, dacă se întâmplă, fie din nestatornicie, fie din alte motive, să-și părăsească primul plan și să se întoarcă la o *viață laică*, își reiau vechile moravuri cu hainele pe care le părăsiseră atunci când au intrat în mănăstire. Dar oamenii nu sunt singurii care sunt antrenați de obișnuință; animalele și chiar plantele nu sunt nici ele scutite. În zilele noastre, s-au găsit mijloacele de a-i face pe copaci să ne asculte și de a-i forța să ne dea fructe în momentul când dorim acest lucru. Perii, merii etc. care, altădată, creșteau la fel de înalți ca și ceilalți pomi, deveniți astăzi *pitici*, ne dau și chiar ne pun în mână fructele în anotimpuri în care, în trecut, de-abia le vedeam florile. Ce n-ar spune acum *Virgiliu*, care se lăuda deja, în vremea sa, că a obligat, prin asiduitatea muncii sale,

Ut quamvis avido parerent arva Colono.

La Terre, & les Moissons à prévenir les Souhaits du plus avide Laboureur. Telle est le Pouvoir de la Coutume, & de l'Habitude en toutes Choses. Galien, com. aphor. 50. 1. sect. fait mention de son Livre De l'Habitude; mais cet Ouvrage est par malheur du Nombre de ceux qui ne sont pas venus jusqu'à nous. On peut néanmoins lire Gaspar à Rejes quest. 93. Camp. Elys. qui rapporte plusieurs Exemples très curieux sur ce Sujet. Notre Excellent Auteur ne pouvoit donc pas mieux commencer son Traité Des Avantages de la Vie Sobre, qu'en établissant d'abord, comme une Vérité constante, La Force de la Coutume, comme il fait.

Pour Comencer, & entamer la Matière que j'ai entrepris de traiter, je dis d'abord, que la Débauche est d'autant plus pernicieuse, qu'elle détruit absolument la Sobriété, & s'élève au dessus d'elle pour lui imposer des Lois. Quoique tout le Monde sache que la Gourmandise est la source de la Dé-

bauche, & de la Crapule; & que la Tempérance est celle de la Vie Sobre, & modérée; Il n'est rien néanmoins de plus commun que de voir la Crapule & l'ivrognerie sur le même Pié d'Egalité avec les Choses bonnes; & recommandables; pendant que la Sobriété est regardée comme une Chose Basse, & digne de tous nos Mépris. Cela ne vient que de la Force de l'Habitude, que les Sens & la Concupiscence ont introduite, & qui après avoir enivré, & comme charmé, les Hommes, jusqu'à leur faire quitter peu à peu le bon Chemin, les pousse, pour ainsi dire, dans ces Sentiers perdus, qui, sans qu'ils s'en aperçoivent, les conduisent à des Infirmités jusqu'alors inconnues pour eux; mais qui se terminent à une Vieillesse, & à une Mort également Pré maturées: plusieurs n'ayant pas encore atteint leur quarantième Année qu'ils sont déjà presque entièrement cassés. Les Effets que causeoit la Sobriété, avant qu'elle fut bannie du Milieu des Hommes, étoient bien opposés; puis qu'on en voyoit alors qui jouissoient d'une Santé toujours égale jusqu'à l'Age de quatre-vingt Ans, & au de là.

Siècle Malheureux! n'est il pas tems que tu

L 7 l'aper-

Ut quamvis avido parerent arva Colono.

„Pământul și recoltele să prevină dorințele celui mai avid plugar”. Aceasta este puterea obișnuinței și a obiceiului, în orice lucru. Galenus, com. aphor. 50. I. sect. menționează cartea sa Despre obișnuință; dar această carte este, din nefericire, dintre cele care nu au ajuns până la noi. Putem totuși să citim Gaspar a Rejes quest. 93. Camp. Elys. care prezintă mai multe exemple foarte curioase cu privire la acest subiect. Excelentul nostru autor nu putea deci să își înceapă mai bine tratatul Despre avantajele vieții cumpătate decât stabilind, mai întâi, așa cum a făcut, ca un adevăr constant, puterea obișnuinței. Pentru a începe și a intra în materia pe care am hotărât să o tratez, trebuie să spun mai întâi că desfrâul este cu atât mai periculos, cu cât distruge în întregime cumpătarea și se ridică deasupra acesteia pentru a-i impune legi. Deși toată lumea știe că lăcomia este sursa desfrâului și a destrăbălării și că moderația este cea a

vieții cumpătate și moderate, totuși nu este nimic mai obișnuit decât a vedea destrăbălarea și beția pe picior de egalitate cu lucrurile oneste și recomandabile, în timp ce cumpătarea este privită ca un lucru josnic și demn de tot disprețul. Numai puterea obișnuinței a introdus plăcerile trupesti și concupiscența, care, după ce au îmbătat și fermecat oamenii, până la a-i face să părăsească, încetul cu încetul, drumul cel bun, îi împinge, ca să spunem așa, pe acele cărări pierdute, care, fără ca ei să-și dea seama, îi conduc la infirmități necunoscute până atunci pentru ei, dar care duc la o bătrânețe și la o moarte la fel de premature: mulți nu au ajuns încă la patruzeci de ani și sunt deja aproape cu totul infirmi. Efectele pe care le producea cumpătarea, înainte de a fi izgonită din rândul oamenilor, erau cu totul opuse, deoarece puteam vedea, în acest caz, oameni care se bucurau de aceeași sănătate până la vârsta de optzeci de ani și chiar mai mult.

Secol nefericit! Nu este timpul să îi

254 *Les Avantages*
s'aperçoives que la Débauche t'enlève tous les Ans plus de Monde que la Peste la plus violente, & la plus cruelle, ou la Guerre la plus furieuse, & la plus alarmée, ne pourroient en consumer. Que dirai-je de ces Banquets si indécens, en usage dans tant de Pays, de ces Festins si somptueux, & en même tems si peu sensés, qu'on a souvent de la peine à trouver des Tables assez grandes pour contenir la multitude de Viandes, & de Méts dont on les charge; & qu'en est obligé de bâtir des Pyramides de Plats, & de les entasser les uns sur autres? Qui est l'Homme raisonnable qui peut vivre, & voir ces Exeels qui comme autant de Poisons violens portent partout la Destruction, & la Mort? Pour l'Amour de Dieu! Que l'on garde donc quelque Mesure; qu'on retranche ces Abus! Car je suis certain que la Majesté Divine ne peut qu'en être grièvement offensée. Or ce Mort du milieu de vous, & cette Peste inconnue a vos Pères, si vous voulez éviter les Maux dont vos Corps, & vos Attes sont également menacés. D'où vient que les Provisions nécessaires à l'Entretien de la Vie se fassent par l'Autorité du Magistrat, la Médication dans

de la Vie Sobre. 255
dans l'usage qu'on en doit faire, n'est elle pas aussi prescrite par ses Ordonances; puisque le Bien & la Santé des Citoyens dépendent si absolument de cette Modération.

Ce n'est pas qu'il n'y ait des Remèdes particuliers pour détruire la Crapule, dont chacun se peut servir chez soi. Vivre selon la simplicité de la Nature qui se contente de peu; se tenir dans les Bornes de la Tempérance prescrites par la Raison; s'accoutumer à ne manger jamais au delà de ce que la Nécessité demande; & se persuader, que tout ce qui est de plus, n'est qu'une infirmité, & que Mort; ce sont là autant de Remèdes infailibles. Nous devons considérer que la Volupté du Gôit n'est qu'un Plaisir d'un Moment; au lieu que l'Incommodité qu'elle cause, & les chagrins qu'on reçoit de cette Incommodité, après avoir duré longtemps, me enfin tout ensemble, & l'Âme, & le Corps. J'ai vu plusieurs de mes Amis, Gens d'Esprit & de Mérite, emportés dans la Fleur de leur Age, par cette Peste, & cette Furceur de la Débauche; qui, s'ils vivoient, seroient à jourd'hui l'Ornement de leur Siècle, & la Consola-

11018

dai seama că desfrăul îți răpește, pe an ce trece, mai mulți oameni decât ar putea să-ți ia ciuma cea mai violentă și mai cruntă sau războiul cel mai sângeros și mai aprins? Ce să spun despre banchetele atât de indecente, care au loc în atâtea țări, de festinurile atât de somptuoase și, în același timp, atât de puțin raționale, încât deseori este greu să se găsească mese suficient de mari pentru a putea ține multitudinea de cămuri și de feluri de mâncare cu care sunt încărcate și trebuie să se construiască piramide de mâncăruri și să fie înghesuite unele peste altele? Cine este persoana rezonabilă care poate trăi și vedea aceste excese care, ca atâtea otrăvuri puternice, duc pretutindeni distrugerea și moartea? Pentru numele lui Dumnezeu! Să păstrăm o oarecare măsură; să reducem aceste abuzuri! Căci sunt sigur că Maiestatea Divină nu poate fi decât grav ofensată de aceste obiceiuri. Alungați această moarte din mijlocul vostru și această ciumă necunoscută părinților voștri, dacă vreți să evitați bolile de care trupurile și sufletele voastre sunt amenințate în aceeași măsură. De unde vine faptul că proviziile necesare pentru întreținerea vieții se fac prin autoritatea magistratului, iar cumpătarea

în ceea ce privește consumul acestora nu este impusă, de asemenea, prin hotărârile acestuia, din moment ce binele și sănătatea cetățenilor depind întru totul de această cumpătare.

Asta nu înseamnă că nu există remedii speciale pentru a distruge destrăbălarea, pe care fiecare le poate aplica acasă. A trăi după simplitatea naturii care se mulțumește cu puțin; a se menține în limitele moderației prescrise de rațiune; a lua obiceiul de a nu mânca niciodată mai mult decât este necesar; și a se convinge că tot ceea ce este în plus nu înseamnă decât infirmitate și moarte; acestea sunt tot atâtea remedii infailibile. Trebuie să considerăm că voluptatea gustului nu este decât o plăcere de moment, pe când neplăcerea pe care o provoacă și suferințele care rezultă din această neplăcere, după ce aceasta s-a prelungit,ucid, în final, atât sufletul cât și corpul. Am văzut mai mulți dintre prietenii, oameni spirituali și merituosi, răpiți în floarea vârstei de această ciumă și de această furie a desfrăului, care, dacă ar trăi, ar fi astăzi mândria secolului lor și

256 *Les Avantages*
tion d'un Nombre infini de Personnes.
Pour donc prévenir dans la suite de si
grans Maux ; je tâcherai de faire voir
dans cet Ouvrage, que l'Intempérance est
un Abus, auquel on peut aisément remè-
dier, par le Moyen d'une Vie Sobre ; &
je l'entreprends d'autant plus volontiers,
que plusieurs Jeunes Gens d'un Mérite
extraordinaire, m'y ont eux mêmes en-
gagé.

REMARQUES.

La Débauche, Vice que l'on con-
 danera toujours, & dont on ne se dé-
 fera jamais, est avec beaucoup de Jus-
 tice apelée par notre *Auteur*, une cho-
 se non seulement semblable à la *Peste*,
 mais une *Peste* elle même ; puisque non
 contente d'infester plus de Pêis par sa
 Contagion, elle tue les Hommes en
 bien plus grand Nombre: Mais ce qu'il
 y a de plus triste, c'est que les Per-
 sonnes d'un Rang médiocre, sont, pour
 la plus part, exems de sa Fureur, pendant
 qu'elle exerce sa Cruauté sur les Per-
 sonnes plus élevées, pour lesqu'elles
 elle est, encor plus que pour les autres,
 une

de la Vie Sobre. 257
 une *Peste* véritable. Car ce n'est pas
 dans les Cabanes des Pêisans, ou
 les Maisons ordinaires des Gens de
 Métier, qu'elle se soucie d'habiter; ce
 sont les Palais magnifiques des Princes,
 & des Grands, qu'elle choisit constan-
 tement pour sa Demeure. On entend or-
 dinairement par les mots de *Débauche*,
 ou *Crapule*, une Intempérance extraor-
 dinaire dans le Boire ou dans le Man-
 ger ; mais on doit principalement l'en-
 tendre de l'ivrognerie, ou de l'usage
 immodéré du Vin; comme il paroît du
 5. *Aphor. Sect. 5.* où *Hipocrate* dit que,
 „ceux qui perdent tout d'un coup la
 „Parole dans l'*Ivresse* meurent dans les
 „*Convulsions* à moins que la Fièvre, les
 „saisissant, ne vienne à leur secours; ou
 „qu'ils ne recouvrent la Parole, aussi-tôt
 „que les Fumées du Vin sont abaissées.
 On peut lire aussi *Galien*, sur ce Sujet.
 D'où vient que les Médecins ont in-
 venté leurs *Acrépales*, qui, à ce que dit
Jean Gorraeus dans ses *Définitions de*
Médecine, sont des Remèdes qui empê-
 chent, & qui préviennent l'*Ivresse*; ou qui
 la dissipent, & la guérissent. On leur
 donne encor un autre Nom, & on les ap-

mângâierea unui număr infinit de persoane.
Aşadar, pentru a preveni apariţia unor boli
atât de grave, voi încerca să arăt, în această
carte, că excesul este un abuz pe care îl putem
remedia cu uşurinţă prin intermediul unei vieţi
cumpătate; şi întreprind acest lucru cu atât
mai bucuros cu cât mai mulţi tineri având
merite extraordinare m-au îndemnat, ei înşişi,
să o fac.

OBSERVAȚII

Desfrâul, viciu pe care îl vom condamna
 mereu și de care nu vom scăpa nicioadă,
 este, pe bună dreptate, numit de *autorul* nostru
 nu numai un lucru asemănător cu *ciuma*, ci
 chiar o *ciumă*, pentru că nu se mulțumește
 numai să infecteze mai multe țări prin
 molipsire, ci ucide oamenii în număr mult mai
 mare. Însă ceea ce este mai trist este faptul că
 persoanele cu un rang mediocru sunt, majoritatea,
 scutiți de furia sa, în timp ce ea își exercită
 cruzimea asupra persoanelor importante, pentru
 care este, și

mai mult decât pentru celelalte, o adevărată
ciumă. Căci nu în colibele țăranilor sau în
 casele sărăcicioase ale meșteșugarilor se
 sinchisește ea să locuiască; ea alege, în mod
 constant, drept locuință palatele magnifice ale
 prinților și ale marilor domni. De obicei, prin
 cuvintele *desfrâu* sau *destrăbălare*, se înțelege
 un exces extraordinar în băutură și mâncare;
 dar prin aceste cuvinte trebuie să înțelegem, în
 principal, beție sau consumul fără măsură al
 vinului, așa cum apare în 5. *Aphor. Sect. 5.*, în
 care *Hipocrate* spune că „cei care amuțesc,
 deodată, în beție mor în *convulsii*, numai dacă
 febra, cuprinzându-i, nu le vine în ajutor, sau
 dacă nu își recapătă vocea imediat ce aburii
 vinului se reduc”. Îl putem citi și pe *Galenus*,
 pe aceeași temă. De aici rezultă că medicii au
 inventat *Acrépales*, care după spusele lui *Jean*
Gorraeus în *Definiții din medicină*, sunt
 remedii care împiedică și previn beția sau care
 o risipesc și o vindecă. Acestora li se mai dă
 un nume, și anume

258

Les Avantages

apèle *Amétistes*; entre lesquelles pour prévenir, ou dissiper l'Ivrèssè, *Gorraeus* dont nous venons de parler, recommande fort l'*Absinte*, avant de se mettre à table; comme aussi les Fleurs de *Mirtbe*, de *Myrrbe*, ou de *Rüe é-crasées*, ou pilées dans de l'Eau; & après le Repas, il recommande l'usage du Chou, & de la Laitue; de sentir la Fleur de l'Herbe *Amétisse*; de se faire une Couronne de *Crocus*, ou *Saffran*, ou de branches de l'Arbre qui porte la *Noix Muscade*, & plusieurs autres Choses qui chassent, & dissipent les Vapeurs du Vin. On dit aussi que la *Pierre d'Amétisse* a les mêmes Propriétés, & qu'elle est entièrement contraire à l'Ivrèssè. Ce que rapporte Plutarque d'un Médecin lib. p. c. 6. *quæst. conviv.* est très curieux: il dit, que cet Homme laissoit tout le Monde à boire, à la Cour de Drusus Fils de Tibère César, & que pour n'être pas surpris par le Vin, il avaloit auparavant cinq, ou six Aman-des amères; ce qui ayant été découvert, on l'empêcha de se servir de son *Sécrit*, après quoi on vit qu'il ne pouvoit pas même résister à la plus petite quantité de

de la Vie Sobre.

259

de Vin. *Etmull. in Schrod. & Morell. De compl. med. p. 313.* recommande les Pilules *Aleophangines* pour empêcher l'Ivrèssè, *ubi necesse est ut bene potemus*, dit il, lorsqu'il est nécessaire que nous buvions beaucoup; & c'est peut-être à cause de leur extrême Amertume qu'elles font cet Eset là. Mais ce n'est pas sans Fondement qu'il ajoute, *ubi necesse ut bene potemus*; car lorsque quelqu'un est invité d'une Partie de Plaisir, où l'on doit boire, s'il accepte la Proposition, la Civilité l'oblige de s'y trouver; & alors c'est une nécessité pour lui de boire plus largement qu'il n'a de coutume, tant pour égayer ses Esprits, que pour se montrer Homme de Bonne Compagnie; étant certain, que dans ces sortes d'Occasions on se méfie ordinairement de ceux qui sont trop sobres. La vérité se trouve dans le Vin, dit un Proverbe. Ceux qui sacrifient volontiers au Père *Bachus* disent ordinairement tout ce qu'ils savent; la Dissimulation leur est inconnue; Mais ceux qui boivent avec trop de Circonspection, & qui ne s'abandonnent pas sans réserve aux Charmes puissans de cette Liqueur, sont généralement à char-

ametiste, d'entre care, pour a prevenir și a alunga beția, *Gorraeus*, despre care tocmai am vorbit, recomandă cu tărie *absintul*, înainte de a se așeza la masă, precum și florile de *mirt*, de *smirnă* sau de *virnanț* zdrobite sau pisate în apă; iar după masă, el recomandă să se consume varză sau lăptucă, să se miroase floarea de *ametist*, să se facă o coroană din *brândușe* sau din *șofran* sau din ramurile copacului care produce *nucșoara* și multe alte lucruri care alungă și risipesc aburii vinului. Se spune, de asemenea, că *piatra de ametist* are aceleași proprietăți și că este cu totul potrivnică beției. Ceea ce povestește *Plutarh* despre un medic lib. p. C. 6. *quaest. conviv.* este foarte curios: el spune că acest om săcăia pe toată lumea să bea, la curtea lui *Drusus*, fiul lui *Tiberiu Cezar*, și că, pentru a nu fi surprins de vin, înainte de a bea, înghițea cinci sau șase *migdale amare*. Când i s-a descoperit *secretul*, a fost împiedicat să se mai servească de el, după care s-a observat că nu mai putea să reziste nici măcar la cea mai mică

cantitate de vin. *Etmull. in Schrod. Et Morell. De compl. Med. p. 313* recomandă pilulele *Aleophangines* pentru a împiedica beția, *ubi necesse est ut bene potemus*, spune el, atunci când este necesar să bem mult; și poate că din cauza amărelii lor extreme, au acest efect. Dar nu degeaba adaugă el *ubi necesse ut bene potemus*, căci, atunci când cineva este invitat la o petrecere, unde trebuie să bea, dacă acceptă propunerea, politețea îl obligă să meargă; și atunci, este o necesitate pentru el să bea mai mult decât obișnuiește, atât pentru a se înveseli, cât și pentru a se arăta o bună companie, fiind sigur că, la acest fel de ocazii, cei care sunt prea cumpătați sunt, de obicei, suspecti. Adevărul este în vin, spune un proverb. Cei care se lasă pradă bucuriilor părintelui *Bachus* spun, de obicei, tot ceea ce știu; prefăcătoria le este necunoscută. Însă cei care beau cu prea multă prudență și care nu se abandonează fără rezerve putemicelor farmece ale acestei licori, sunt

charge à la Compagnie; on les méprise, on les hait. D'où est venu cet ancien Proverbe, *Odi memorem compotorem*, Je hais un Buveur qui conserve de la Mémoire; & cet autre mot plus moderne, *Qu'il boive ou qu'il s'en aille*. C'est ainsi que Martial se moqua un jour fort agréablement d'un certain Procille. Celui-ci ayant un Jour soupé chés le Poëte, & s'étant réciproquement excités à boire; Martial l'invita encor à venir souper le Lendemain chés lui. Procille n'ayant pas bu jusqu'à perdre la Mémoire de l'Invitation qui lui avoit été faite, ne manqua pas de venir le Lendemain à l'Heure marquée; mais Martial après s'être moqué de lui avec ce Proverbe, *Odi memorem compotorem*, le renvoya sans lui donner à souper. Je n'ai jamais trouvé que les Remèdes qu'on nomme *Acréales* fassent l'Efet qu'on s'en promet. Ce que je fais; c'est que quand même ils auroient la Propriété, ou d'empêcher qu'on ne put s'ennivrer, ou d'abatre les Fumées du Vin, & de dissiper l'Ivresse, ils sont toujours nuisibles en ce qu'ils empêchent que le Vin ne répare les Désordres qu'il

a causé; car, comme on dit ordinairement, *Le Vin guérit le Mal qu'il a fait*.

Ces Jeunes Gens ayant vu leurs Pères, ou leurs Parens, enlevés à la Fleur de leur Age, & me voyant au contraire, arrivé à ma quatre-vingt anième Année, aussi sain, & aussi robuste que je le suis, ont souhaité de suivre mon Exemple, & m'ont prié de leur découvrir l'Art, & les Moyens, dont je me suis servi, pour me conserver un si long-tems dans une Santé si parfaite. Pour leur donner la Satisfaction qu'ils attendent de moi, & rendre service en même tems à beaucoup d'autres qui auront le même Desir, je rapporterai les Raisons qui m'ont engagé à quitter la Débauche, & l'Intempérance, & à mener une Vie Sobre; les Moyens dont je me suis servi pour y parvenir; & les Avantages que cette Conduite m'a procuré. On verra clairement par là, de quelle facilité il est de surmonter, & de vaincre le Vice de l'Intempérance. Enfin je conclurai par les Fruis, & les Avantages qu'on peut recueillir de la Vie Sobre, selon l'Expérience que j'en ai faite.

în general, o povară pentru companie; sunt disprețuiți și urâți. De unde a luat naștere acest vechi proverb, *Odi memorem compotorem*, „Urăsc un băutor care își păstrează memoria”; și această zicală mai modernă, *Să bea sau să plece*. Astfel, Marțial și-a băut joc într-o zi de un anume Procille. Acesta, cinând într-o zi la poet, și invitându-se reciproc la băutură, Marțial l-a invitat din nou să ia cina, a doua zi, acasă la el. Procille, care nu a băut atât de mult încât să nu-și amintească invitația care i se făcuse, nu a uitat să vină a doua zi la ora stabilită; dar Marțial, după ce a râs de el cu acest proverb, *Odi memorem compotorem*, l-a dat afară fără să-i dea cina. Mie nu mi s-a părut niciodată că remediile numite *acrepales* au efectul care se așteaptă. Ceea ce știu este că, deși ar avea proprietatea fie de a împiedica oamenii să se îmbete, fie de a alunga aburii vinului și de a risipi beția, ele tot sunt dăunătoare prin faptul că împiedică vinul să repare tulburările pe care

le-a cauzat. Căci, cum se spune de obicei, *vinul vindecă răul pe care l-a făcut*.

Acești tineri, văzându-i pe străbunii sau pe părinții lor, răpiți în floarea vârstei și, dimpotrivă, văzându-mă pe mine la optzeci și unu de ani, așa de sănătos și de voinic cum sunt, au dorit să-mi urmeze exemplul și m-au rugat să le dezvălui arta și mijloacele de care m-am servit pentru a mă conserva atât de mult timp într-o stare de sănătate atât de perfectă. Pentru a le da satisfacția pe care o așteaptă de la mine și, în același timp, pentru a face un serviciu multor altora care vor avea aceeași dorință, voi reda motivele care m-au făcut să renunț la desfrâu și la excese și să duc o viață cumpătată, mijloacele de care m-am servit pentru a reuși acest lucru și avantajele pe care mi le-a adus acest comportament. De aici, vom vedea clar cât de ușor este să depășești și să învingi viciul excesului. În sfârșit, voi concluziona prin roadele și avantajele pe care le putem culege din viața cumpătată, după experiența pe care am avut-o eu.

REMARQUES.

Notre Auteur apèle sagement ici la Vieillesse, la meilleure Partie de la Vie, par ce que l'Homme étant à cet Age là moins sujet aux Passions du Corps, est plus en état de laisser agir la Raison, la Prudence, & toutes les autres Vertus. *Senèque Epist. 59.* dit, qu'il y a lieu de douter, si la Vieillesse est la Lie de la Vie, ou si elle en est le plus clair, & le plus Pur. Pour moi, il me semble qu'il est aisé de résoudre ce Problème, en disant, que la Vieillesse est la Matière crasse, & grossière, ou la Lie de la Vie, pour ceux qui ont passé leur Jeunesse dans toutes sortes d'Intempérances, & de Débauches; qui ont fait incessamment succéder l'Énus à Bacchus, & celui-ci à celle là, sans intermission, ni modération; mais qu'elle en est le plus pur, & le plus clair, pour ceux qui ont vécu, soit jeunes, soit plus avancés en âge; dans la Frugalité, & l'usage innocent, & modéré, des choses que la Nature nous offre. Un certain Philosophe, à l'Age de cent Ans, se plaignoit autrefois de.

de ce qu'il lui faisoit mourir, lorsqu'il commençoit seulement à conoitre comment il faisoit vivre, & ce que c'étoit. Les forces de l'Esprit, & celles du Corps, ne peuvent pas être dans leur Vigueur naturelle en même tems; *non enim efflorescit virtus animi, nisi vis corporis deflorescat*; la Vertu de l'Esprit ne fleurit point, qu'alors que la Force du Corps commence à se passer, a dit *Platon*; & le Philosophe *Héraclite*, si connu par ses Larmes, disoit ordinairement, que des Yeux sèches étoient la Marque d'une Ame très sage; *Lux sicca, anima sapientissima.* En effet les Vieillards, moins sujets aux Nécessités, & aux Passions du Corps, sont plus propres à contempler les Choses spirituelles, & sublimes: d'où est venu cet ancien Oracle, *facta juvenum, consilia senum.* La Jeunesse doit agir, & la Vieillesse conseiller. Ce qui fit sans doute dire à *Agamemnon*, que s'il eut eu seulement dix Hommes comme *Nestor*, il auroit emporté *Troie* en très peu de tems. Combien voit-on d'Auteurs, qui n'ont écrit que dans leurs extrême Vieillesse ces excellens Ouvrages qu'ils nous ont laissés.

OBSERVAȚII

Autorul nostru numește aici, cu înțelepciune, bătrânețea, cea mai bună parte a vieții, prin faptul că omul, la această vârstă, fiind mai puțin predispus la pasiunile trupului, este mai capabil să lase să acționeze rațiunea, prudența și toate celelalte virtuți. *Seneca Epist. 59.* spune că rămâne loc de îndoială dacă bătrânețea este *drojdia* vieții sau dacă este partea cea mai *limpede* și mai *pură*. În ceea ce mă privește, mi se pare că este ușor de rezolvat această problemă, spunând că bătrânețea este materia murdară și grosolană sau *drojdia* vieții pentru aceia care și-au petrecut tinerețea în tot felul de excese și destrăbălări, care au făcut neîncetat să se succeadă *Venus* lui *Bachus* și invers, fără oprire și fără moderație; dar că ea este materia cea mai *pură* și cea mai *limpede* pentru cei care au trăit, fie tineri, fie mai înaintați în vârstă, în cumpătare și în folosirea inocentă și moderată a lucrurilor pe care natura ni le oferă. Un anumit filosof, la vârsta de o sută de ani, se plângea odinioară

că trebuie să moară în momentul în care de-abia începea să cunoască cum trebuie să trăiască și ce înseamnă să trăiască. Forțele spiritului și cele ale corpului nu pot avea aceeași vigoare naturală în același timp; *non enim efflorescit virtus animi, nisi vis corporis deflorescat*; virtutea spiritului nu înflorește decât atunci când forța corpului începe să se ofilească, a spus *Platon*. Iar filosoful *Heraclit*, atât de cunoscut prin lacrimile sale, spunea de obicei că „ochii uscați sunt semnul unui suflet foarte înțelept”; *Lux sicca, anima sapientissima*. Într-adevăr, bătrânii, mai puțin predispuși necesităților și pasiunilor corpului, sunt mai potriviți să contemple lucrurile spirituale și sublime; de unde a venit acest vechi oracol, *facta juvenum, consilia senum*, „Tinerețea trebuie să acționeze, iar bătrânețea să sfătuiască”. Ceea ce, fără îndoială, l-a făcut pe *Agamemnon* să spună că, dacă ar fi avut măcar zece oameni ca *Nestor*, ar fi cucerit *Troia* în foarte puțin timp. Câți autori nu vedem, care au scris de-abia la o vârstă foarte înaintată acele excelente opere pe care ni le-au lăsat.

laissé. Sophocle par son Oedipe ; ne mérita-t'il pas dans cet Age là, les Applaudissemens du Théâtre? Cicéron n'écrivit-il pas son Traité de la Vieillesse dans un Age tres avancé? Et M. Varro n'avoit-il pas 80. Ans lorsqu'il composa son Traité *De la Vie Champêtre*? Octavius Ferrarius Professeur d'Eloquence dans l'Académie de Padoue, composa plusieurs savans Ouvrages à soixante & dix Ans passés, & fit encore un Discours tres éloquent, sur les Avantages de la Vieillesse. Notre Auteur a donc raison lorsqu'il nous dit, que la Vieillesse est le plus agréable, & le meilleur Temps de toute la Vie. Car alors, l'Homme délivré des Passions, sachant par expérience, la Vanité, & le *Vuide* qu'il y a dans toutes les choses de la Vie, voit comme d'un Port assuré, les Agitations, les Tempêtes, & les Naufrages, de ceux qui sont encor sur cette *Mer Orageuse*, dont il est heureusement échappé. Mais outre tout cela, l'Etude de la Médecine nous apprend, qu'une Vieillesse qui succède à une Vie passée dans la Sobriété, & dans la Tempérance, est le Fruit le plus agréable, & le plus solide, de cette même Vie, à laquelle

qu'elle elle succède. Dans cet Age là, le Mouvement du Sang, & des autres Fluides, est plus modéré, plus lent, & plus égal, au lieu que dans la Jeunesse, il est ordinairement impétueux, violent, & rarement le même; & enfin la Bile est moins fougueuse, à cause de la Mélancolie qui domine dans un Age avancé. Aussi voyons nous que les Mélancoliques sont presque tous gens d'Esprit; par ce que la Mélancolie desséchante le Corps, l'Âme raisonnable est moins embarrassée du Poids des Humeurs, & par conséquent s'élève mieux en haut, pour ainsi dire; & devient plus capable de faire ses propres Fonctions, qui sont toutes Spirituelles.

Je dis donc, que les Infirmités que non seulement je commençois à ressentir; mais encor, qui avoient déjà fait en moi des Progrès tres considérables, furent la première Raison qui me fit renoncer à l'Intempérance à laquelle je m'étois presque entièrement abandonné. Cette Manière de Vie jointe à la Nature foible de mon Tempérament, (car j'avois naturellement l'Estomac fort froid, & fort humide) m'a-

M voit

Sofocle, prin al său Oedip, nu a meritat, la acea vârstă, aplauzele de la teatru? Cicero nu și-a scris *Tratatul despre bătrânețe* la o vârstă foarte înaintată? Iar M. Varro nu avea 80 de ani atunci când a compus *tratatul Despre viața câmpenească*? Octavius Ferrarius, profesor de elocvență la Academia din Padova, a compus mai multe opere savante la peste șaptezeci de ani și a mai făcut și un discurs foarte elocvent despre avantajele bătrâneții. Prin urmare, autorul nostru are dreptate atunci când spune că bătrânețea este cea mai plăcută și mai bună perioadă a întregii vieți. Căci în acel moment, omul, eliberat de pasiuni, cunoscând, din experiență, vanitatea și *vidul* care se găsește în toate lucrurile vieții, vede ca dintr-un port asigurat agitațiile, furtunile și naufragiile celor care se află încă pe această *mare vijelioasă* din care, din fericire, a scăpat. Dar în afară de toate acestea, studiul medicinei ne învață că o bătrânețe care urmează după o viață petrecută în cumpătare și în moderație, este fructul cel mai plăcut și mai solid al aceleiași vieți căreia îi urmează.

La această vârstă, mișcarea sângelui și a celorlalte fluide este mai moderată, mai lentă și mai constantă, în timp ce în tinerețe este, de obicei, năvalnică, violentă și rareori la fel. Și, în sfârșit, bila este mai puțin rapidă, din cauza melancoliei care domină la o vârstă înaintată. De aceea vedem că melancolicii sunt, aproape toți, oameni de spirit, prin faptul că, melancolia uscând corpul, sufletul rațional este mai puțin stânjenit de greutatea umorilor și, în consecință, se ridică mai bine în înălțimi, ca să spunem așa, și devine mai capabil de a-și îndeplini propriile sale funcții, care sunt doar spirituale.

Spun așadar că infirmitățile pe care nu numai că începeam să le resimt, ci, mai mult, care făcuseră deja în interiorul meu progrese foarte considerabile, au fost primul motiv care m-a făcut să renunț la excesul căruia mă abandonasem aproape cu totul. Acest mod de viață, împreună cu natura slabă a temperamentului meu (căci aveam, de la natură, stomacul foarte rece și umed), mă

voit jeté dans plusieurs Maladies; à savoir, un Mal d'Estomac, & tres souvent de Côté; des Attaques de Goutte; une petite Fièvre, lente à la vérité, mais presque continuëlle; & une Soif qui ne me quittoit point. Dans un Etat si triste je n'attendois que la Mort, après peut-être quel-que tems encor, passé dans les Peines, & les Désagrémens d'une Vie misérable. Cependant me voyant encor aussi éloigné de ma Fin, selon le Cours de la Nature, que je m'en étois effectivement approché par mon Intempérance; après avoir employé toute mon Industrie depuis l'Age de trente cinq Ans jusqu'à quarante, & tenté tous les Remèdes possibles, sans aucun effet: les Médecins me dirent enfin qu'il y en avoit encor un qui me pourroit tirer d'affaire, pourvu que je m'en voulusse servir consciemment, & avec toute la Patience qu'il demandoit. Que c'étoit la Tempérance. & une manière de Vie réglée; & que ce Remède avoit autant de Force, & de Vertu pour rétablir, & conserver la Santé, que la Débauche, son contraire, en avoit eu pour la corrompre, & la détruire; comme je ne l'avois déjà que trop appris par ma propre Expérience. Car celle-la rend, & con-

serve,

serve sains, ceux qui ont le Tempérament le plus Cacochimie, ou qui sont les plus avancés en Age, au lieu que celle-ci abat les plus robustes, tue les plus jeunes, & atable les uns, & les autres, de Maladies aussi longues que dangereuses. La Raison rend ceci palpable; car il est certain, que des Causes différentes ont des Effets différens, & que souvent l'Art corrige la Nature; comme nous voyons l'Industrie du Laboureur rendre fertiles, & abondantes, des Terres auparavant ingrates, & stériles. Ils ajoutèrent à cela, que si je ne me servois promptement de ce Remède, peu de Mois me mettroient hors d'état de toute guérison, & peu d'autres au Cercueil. J'écoutai leurs Raisons, je les goûtai, & ayant une Répugnance extrême de mourir si jeune, acablé d'ailleurs du Poids continuël de mes Maladies, je me laissai persuader. Je crus aisément que la Tempérance, & l'Intempérance, devoient nécessairement avoir des Effets contraires; je conçus l'Espérance de prolonger mes Jours, & de faire cesser mes Douleurs; & je me résolus enfin, à mener dorénavant une Vie Sobre, & réglée.

M 2 M d.

aruncaseră în mai multe boli, și anume o boală de stomac și, foarte adesea, pe lângă aceasta, atacuri de gută, o febră ușoară, lentă ce-i drept, dar aproape continuă și o sete care nu mă părăsea deloc. Într-o stare atât de jalnică, nu așteptam decât moartea, după, poate, încă câțva timp petrecut în durerile și neplăcerile unei vieți mizerabile. Totuși, văzându-mă încă atât de departe de sfârșit, după cursul naturii, pe cât mă apropiasem de el, efectiv, prin excesele mele, după ce mi-am folosit toată ingeniozitatea, de la vârsta de treizeci și cinci de ani până la patruzeci, și am încercat toate remediile posibile, fără niciun efect, medicii mi-au spus, într-un final, că ar mai fi încă un remediu care ar putea să mă salveze, numai să vreau să îl respect constant și cu toată răbdarea pe care o cerea. Mi-au spus că acest remediu era cumpătarea și un mod de viață ordonat și că avea atâta forță și virtute pentru a restabili și a păstra sănătatea, câtă avusese desfrâul, contrariul său, pentru a o altera și a o distruge, așa cum așlasem deja prea bine din propria mea experiență. Căci unul îi însănoșește

și îi ține sănătoși pe cei care au temperamentul cel mai slab sau care au vârsta cea mai înaintată, pe când celălalt îi doboară pe cei mai viguroși, îi ucide pe cei mai tineri, și îi copleșește și pe unii, și pe ceilalți cu boli pe cât de îndelungate, pe atât de periculoase. Rațiunea face acest lucru palpabil; căci, este sigur, cauze diferite au efecte diferite și deseori arta corectează natura, cum vedem ingeniozitatea plugarului care face fertile și îmbelșugate pământuri înainte aride și sterile. La acestea, medicii au adăugat că, dacă nu începeam imediat acest remediu, în puține luni voi fi incapabil de orice vindecare și în alte câteva puține luni, mă voi regăsi în sicriu. Am ascultat argumentele lor, le-am gustat și, cu o oroare extremă de a muri atât de tânăr, copleșit, de altfel, de greutatea continuă a bolilor mele, m-am lăsat convins. Am acceptat cu ușurință că moderația și excesul trebuie, neapărat, să aibă efecte contrare; am resimțit speranța de a-mi prelungi zilele și de a-mi face durerile să înceteze; și m-am hotărât, în sfârșit, să duc, de acum înainte, o viață cumpătată și ordonată.

M'étant donc soumis à leurs Ordonances, je vis d'abord qu'il me falloit ne manger, ou ne boire, que de ce qu'on appelle Alimens de Malades, & encore en petite quantité. Ils m'avoient bien dit les mêmes Choses auparavant, mais alors je voulois vivre à ma Mode, & ne me souciant point du tout de ces sortes de Nouritures, je ne faisois rien moins que ce qui m'étoit ordonné là-dessus. Je mangeois de ce qui flatoit mon Appétit; si je sentoies des Ardeurs au dedans de moi, je buvois des meilleurs Vins, & en quantité, & n'en disois jamais rien à mes Médecins, non plus que bien des Malades, qui font aujourd'hui ce que je faisois alors. Mais quand j'eus pris une fois une forte Résolution, & qu'écoulant la voix de la Raison, je vis qu'il n'étoit pas difficile d'être réglé; & qu'au contraire, il étoit non seulement du Devoir de l'Homme, mais encore de sa Nature de suivre les Règles de la Tempérance, je m'y adonai tellement, que je ne m'en suis jamais écarté depuis. Par ce Moien, je me vis non seulement en peu de Jours soulagé; mais, ce qui paroitra peut-être incroyable, en moins d'un An je fus entièrement délivré, & guéri

vi de toutes mes Infirmités, & de toutes mes Douleurs.

REMARQUES.

Notre Auteur, à la maniere des grans Hommes, fait ici une Confession sincere des Erreurs de sa Jeunesse, & fait voir avec quelle Difficulté on se résout ordinairement à passer des Délices, & de l'Intempérance, à une Vie réglée, & sobre. Nous lisons quelque chose de semblable de S. Augustin dans le Livre De ses Confessions; & nous y voyons pareillement les Combats, & les Anxietés d'esprit qu'il souffrit, lorsqu'il forma le Dessin d'abandonner les Erreurs d'une Vie toute mondaine, & d'embrasser la véritable Religion. L'Auteur se rendant enfin aux Conseils de ses Médecins qui lui disoient continuellement, qu'il n'échapperoit jamais à une Mort aussi prompte, que prématurée, s'il ne regloit sa Vie, & ne se contenoit dans les Bornes de la Tempérance; éprouve tellement en peu de Jours la Vertu de la Modération dans le Boire, & dans le Manger, que dans le Cours

M 3

d'une

Aşadar, supunându-mă reşetelor lor, am văzut mai întâi că nu trebuia să mănânc sau să beau decât ceea ce numim alimentele bolnavilor şi, mai mult decât atât, în cantitate mică. Aceleaşi lucruri mi le spusese şi înainte, dar atunci voiam să trăiesc după moda mea şi, neacordând deloc atenţie acestor feluri de mâncare, nu făceam nimic din ceea ce mi se prescriesese mai sus. Măncam ceea ce îmi încânta poftele; dacă simţeam arsuri în interior, beam cele mai bune vinuri şi în cantitate mare şi nu spuneam nimic despre asta medicilor mei, la fel ca mulţi alţi bolnavi care fac astăzi ceea ce făceam eu atunci. Dar când, odată, am luat un fel de hotărâre şi, ascultând vocea raşionii, am văzut că nu era greu să fi ordonat şi că, dimpotrivă, era nu numai o datorie a omului, ci şi a naturii sale, de a urma regulile cumpătării, m-am dedicat atât de mult acestui mod de viaţă încât nu m-am mai îndepărtat de el de atunci. Prin aceste mijloace, m-am văzut, în puţine zile, nu doar uşurat, ci, ceea ce va părea, poate, incredibil, în mai puţin

de un an am fost pe deplin eliberat şi vindecat de toate infirmităţile şi de toate durerile.

OBSERVAȚII

Autorul nostru, în maniera marilor personalități, face aici o confesiune sinceră cu privire la greşelile tinereţii sale şi arată cât de greu te hotărăşti de obicei să treci de la desfătări şi de la excese la o viaţă ordonată şi cumpătată. Ceva asemănător citim despre S. Augustin în cartea *Despre confesiunile sale* şi, la fel, vedem luptele şi anxietăţile interioare pe care le-a suferit atunci când s-a hotărât să renunţe la greşelile unei vieţi întru totul mondene şi să îmbrăţişeze adevărata religie. Autorul, cedând în sfârşit sfaturilor medicilor săi, care îi spuneau mereu că nu va scăpa niciodată de o moarte pe cât de promptă, pe atât de prematură dacă nu îşi punea ordine în viaţă şi nu se menţinea în limitele cumpătării, resimte atât de mult, în puţine zile, virtutea moderaţiei în ceea ce priveşte băutura şi mâncarea, încât, în decurs de

d'une Année, il se trouve rétabli dans sa première Santé; & qu'aulieu qu'auparavant il avoit des Foibleses d'Estomac continuëles, des Maus de Reins, une Fièvre qui le consumoit sans cësse, & même la Goutte; il se vit entièrement délivré de tous ses Maus; & sa Santé aussi bonne, & aussi parfaite qu'elle eût jamais été. Nous avons des Exemples sans nombre dans presque tous les Auteurs, qui prouvent tres bien la grande Vertu de la Modération dans le Boire, & dans le Manger, à l'égard des Fluxions gouteuses. Mais il suffira ici d'en rapporter un que l'on peut lire dans *Gasp. a Rejes, Camp. Elys. Quaest. Jucund. Quaest. 88.* & dans le *Collège de Patience de Drexellius*. Cet Exemple est d'un nommé *François Pechius*, Homme de Qualité, qui n'ayant vécu pendant l'Espace de 19. Ans que de Pain & d'Eau, fut entièrement guéri de la Goutte, dont il étoit extrêmement tourmenté auparavant. L'Histoire est triste mais curieuse, & digne d'être sue.

„Cet Homme de Qualité, comme j'ai dit, Italien, & de l'Age d'environ 50. Ans, voyageant un Jour, „tom-

„tomba dans les Ambûches que luiavoit „dressé un certain Marquis qui le haïs- „soit a Mort, & fut conduit dans une „afreufe Prison, aussi noire, que sale, „& puante; avec Ordre au Valët qui a- „voit Charge de lui, de ne lui donner „chaque Jour qu'un petit Morceau de „Pain, & un peu d'Eau, afin qu'il ne „mourut pas tout d'un coup, mais „qu'il se sentit mourir tous les Jours, „faute d'une Nouriture suffisante. Il „rêta là 19. Ans, toujours traité de „même; jusqu'à ce qu'enfin, le Cha- „teau ayant été pris par les *François*, „on le trouva dans sa Prison, avec une „Barbe qui lui tomboit jusqu'à la Cein- „ture, & des Habits tout déchirés; „ressemblant plutôt à un *Splêre*, qu'à „un Homme. Il fut retiré delà, com- „me d'un Sépulchre, & remis en Li- „berté; mais dans un Etat bien diffé- „rent, quant à la Santé, de celui au- „quël il y étoit entré: car il étoit en- „tièrement guéri de sa Goutte, & de „toute autre Maladie. Il retourna chës „lui, ou il étona tous ceux qui l'a- „voient autrefois connu, & qui le voy- „oient alors, l'Epée au Côté, mar-

un an, se trezește însănătoșit, ca la început; pe când, înainte, avea slăbiciuni continui de stomac, dureri de rinichi, o febră care îl consuma fără încetare și chiar gută, acum s-a văzut eliberat de toate bolile, iar sănătatea sa este atât de bună și perfectă cum nu a mai fost niciodată. Avem nenumărate exemple, la aproape toți autorii, care dovedesc foarte bine virtutea excepțională a moderației în privința băuturii și a mâncării, în cazul congestiilor de gută. Dar este suficient să redăm aici un exemplu pe care îl putem citi în *Gasp. A Rejes, Camp. Elys. Quaest. Jucund. Quaest. 88.* și în *Școala de stoicism de la Drexellius*. Acest exemplu este al unui anume *Francesco Pechius*, persoană de rang înalt, care, netrăind timp de 19 ani decât cu pâine și apă, s-a vindecat complet de gută, de care era extrem de chinuit înainte. Povestea este tristă, dar neobișnuită și demnă de a fi cunoscută.

„Acest om de rang înalt, cum am spus, italian și având aproximativ 50 de ani, într-o

călătorie, a căzut în capcanele pe care i le întinsese un anumit marchiz care îl ura de moarte și a fost condus într-o închisoare îngrozitoare, pe cât de întunecată, pe atât de murdară și împuțită, cu ordin pentru valetul care se ocupa de el să nu îi dea, în fiecare zi, decât o bucată de pâine și puțină apă, ca să nu moară dintr-o dată, ci să simtă cum moare în fiecare zi, din cauza hranei insuficiente. A rămas acolo 19 ani, tratat tot timpul la fel, până când, în sfârșit, castelul fiind cucerit de francezi, a fost găsit în închisoarea sa, cu o barbă care îi ajungea până la centură și cu hainele rupte, semănând mai degrabă cu un spectru decât cu un om. A fost scos de acolo, ca dintr-un mormânt, și repus în libertate, dar, în ceea ce privește sănătatea, într-o stare cu totul diferită de cea în care era când intrase, căci era complet vindecat de gută și de orice altă boală. S-a întors acasă unde i-a uimit pe toți cei care îl cunoscuseră înainte și care îl vedeau atunci, cu sabia la brâu, mergând

„chant d'un Pas assuré, & sans aucun
„ressentiment de ses Maux passés; sur-
„tout de sa Goutte; aulieu qu'ils l'a-
„voient vu auparavant pouvoir à peine
„marcher, même avec l'Aide d'un Bâton.
„Tant lui fit de Bien la Sobriété dans le
„Boire, & dans le Manger, qu'il avoit
„observée, quoique c'eût été, comme on
„le peut croire, absolument malgré lui.

La Raison donc, & l'Expérience,
plaident ici en faveur de la Tempéran-
ce, & on ne sauroit assés s'étonner,
comment il s'est encor pu trouver un
Spero Speronius, qui écrivit une Lètré
à notre Auteur dans laquelle, par plu-
sieurs Argumens, fins à la Vérité, &
trés ingénieux, mais sans solidité, il tâ-
che de renverser, & de condamner tou-
te Manière de Vie sobre, & réglée.

Me voyant parfaitement guéri, je fis
des Réflexions sur les excellentes Proprié-
tés de la Tempérance, & je me dis à moi
même; si la Sobriété a eu le Pouvoir de
chasser tous mes Maux, quelques grands,
& désespérés qu'ils fussent, & de me
rendre la Santé; il faut sans doute qu'elle
l'ait encore bien davantage de conserver
cette

cette même Santé, fortifier mon Estomac
foible, & rendre tout mon Tempéra-
ment meilleur. Je me mis à examiner les
Alimens qui étoient les plus propres à se-
conder mes Dèssins, & ceux qui y é-
toient contraires; & je résolus d'éprouver
si ceux qui plaisoient le plus à mon Goût,
étoient ceux qui me faisoient le plus de
Bien, ou le plus de Mal; & si le Prover-
be dont les Débauchés se parent ordinaire-
ment, à savoir, „Que ce qui plaît au
„Goût, est Sain, & produit une bonne
„Nouriture; étoit conforme à la Vérité.

L'Expérience me convainquit bientôt de
sa Fausseté, car les Vins forts, mis à la
Glace, étoient mes Délices; les Melons,
& autres Fruits; les Salades, les Pois-
son, les Viandes Noires, celle de Porc,
& autres; les Légumes, les Pâtisseries,
&c. tout cela plaisoit extrêmement à mon
Goût, & cependant tout cela me lesoit
mal. Je ne l'eus pas plutôt éprouvé, que
je m'abstins de ces sortes d'Alimens, je
laissai-là les Vins forts; je ne bus plus
frais; j'usai d'un Vin qui s'acomodoit
avec mon Estomac, & dans une quantité
seulement proportionné à la Cession qui
s'en devoit faire. Je fis de même à l'égard
des

M 5

mergând cu un pas sigur și fără niciun
resentiment față de bolile sale din trecut, mai
ales față de gută; pe când, înainte, îl văzuseră
de-abia mergând, chiar cu ajutorul unui
baston. Atât de bine i-a făcut cumpătarea în
ceea ce privește băutura și mâncarea, chiar
dacă s-a întâmplat, cum putem să ne dăm
seama, cu totul fără voia sa”.

Prin urmare, rațiunea și experiența pledează
aici în favoarea cumpătării și nu am putea să ne
mirăm suficient de cum a putut încă să apară un
Spero Speronius, care să îi scrie o scrisoare
autorului nostru, în care, prin mai multe
argumente, subtile într-adevăr și foarte
ingenioase, dar lipsite de putere de convingere,
încearcă să răstoarne și să condamne orice fel
de viață cumpătată și ordonată. Văzându-mă
perfect vindecăt, am făcut niște reflecții
asupra excelentelor proprietăți ale cumpătării
și mi-am spus mie însumi: dacă cumpătarea a
avut puterea să-mi alunge toate bolile, oricât
de mari și de disperate ar fi fost, și să-mi
redea sănătatea, fără îndoială că are și mai
multă putere să păstreze această sănătate, să-
mi întărească stomacul.

meu slab și să-mi facă întreg temperamentul
mai bun. Am început să analizez alimentele
care erau cele mai potrivite pentru a-mi
îndeplini scopul și cele care erau potrivnice și
am hotărât să încerc dacă cele care erau cel
mai pe gustul meu, erau și cele care îmi
făceau cel mai bine sau cel mai rău și dacă
proverbul cu care se fălește desfrăul de
obicei, și anume, „Ceea ce îi place gustului,
este sănătos și hrănește bine”, era conform cu
adevărul.

Experiența m-a convins în curând de
falsitatea acestui proverb, căci vinurile tari,
puse la gheață, erau plăcerea mea; pepenii
galbeni și alie fructe, salatele, peștele,
cărniurile negre, cea de porc și altele,
legumele, prăjiturile etc., toate acestea erau
extrem de mult pe gustul meu și totuși toate
acestea îmi făceau rău. De îndată ce am
dovedit acest lucru, m-am abținut de la aceste
feluri de alimente, am renunțat la vinurile
tari, nu am băut rece, am consumat un vin
care se potrivea cu stomacul meu, numai într-
o cantitate proporționată cu arderea care
trebuia să se facă. Am făcut la fel în ceea ce
privește

274 *Les Avantages*

des Choses à manger; réglant tout ensemble la Quantité, & la Qualité, selon la Force de mon Estomac; & m'acoutumant surtout à ne jamais tellement me rassasier à Table, que je ne passe plus, ni boire, ni manger, mais, qu'au contraire, lorsque j'en sortois, j'eusse fort bien pu faire encor l'un, & l'autre; mais j'aimois mieux me conformer à cet Aphorisme aussi commun que peu suivi; Se non satiari cibis, studium esse sanitatis; „C'est avoir soin de sa Santé, que de ne pas se remplir de Viandes.

C'est ainsi que, renonçant absolument à Intempérance, je m'attachai aux Règles de la Modération, & de la Sobriété; & ce fut par là que je parvins, comme j'ai déjà dit, à être absolument délivré de toutes mes Maladies en moins d'un An, quoique je les eusse gardées si long tems, qu'elles en étoient devenues comme incurables. Et ce qui est encor plus, je ne retomбай pas davantage dans mes Maladies annuelles, comme je faisois auparavant, lorsque je me livrois entièrement aux Sens, & à l'Appétit. Depuis ce tems là, j'ai toujours joui d'une Santé égale; & parfaite, jusqu'à présent; parce que je ne me

suis

de la Vie Sobre.

275

suis jamais depuis écarté des Règles que je me prescrivois alors. Ainsi les Alimens, pris dans une quantité proportionnée, communiquent au Corps la Force qu'ils ont, & le superflu s'en va sans aucune difficulté; parce qu'il ne s'engendre point de mauvaises Humeurs dans le Corps, qui puissent leur faire obstacle. J'ai joint à cette Manière de Vie une égale Précaution; contre toutes les autres Choses qui pouvoient nuire à ma Santé; comme sont, une trop grande Chaleur, un Froid excessif, trop de Fatigue, les Veilles, & surtout, l'Exercice dans l'usage des Femmes. J'ai eu Soins outre cela, que l'Endroit où je demeuroidis fût dans un Air sain; & je me suis toujours gardé des Ardeurs du Soleil, & des mauvais Vents. Car quoique, la Santé consiste principalement dans l'usage modéré des Alimens, j'ai néanmoins éprouvé que toutes ces autres Choses dont je viens de parler, y contribuent aussi beaucoup.

M 6 RE-

mâncarea, reglând cantitatea și calitatea în funcție de forța stomacului meu și, mai ales, obișnuindu-mă să nu mă satur niciodată pe deplin la masă, încât să nu mai pot nici bea, nici mânca, ci, dimpotrivă, atunci când mă ridicam, aș fi putut foarte bine și să mai mănânc și să mai beau. Dar preferam să mă conformez acestui aforism pe cât de comun, pe atât de puțin urmat: Se non satiari cibis, studium esse sanitatis; „Să ai grijă de sănătatea ta înseamnă să nu te ghistuiești cu mâncăruri”.

Astfel, renunțând complet la excесе, m-am atașat de regulile moderației și ale cumpătării și, în acest fel, am reușit, cum am spus deja, să fiu eliberat întru totul de toate bolile în mai puțin de un an, deși le păstrasem atât de mult timp, încât deveniseră ca și incurabile. Și, mai mult decât atât, nu am mai căzut pradă bolilor mele anuale, cum mi se întâmpla înainte, atunci când mă consacram întru totul plăcerilor trupești și apetitului. De atunci, m-am bucurat mereu de aceeași sănătate perfectă, până în prezent;

pentru că nu m-am îndepărtat niciodată, de atunci, de regulile pe care mi le-am impus. Astfel, alimentele, luate în cantitate proporționată, comunică trupului forța pe care o au, iar ceea ce este în plus se elimină fără nicio dificultate, pentru că nu se produc deloc umori rele în corp, care să poată constitui un obstacol. Am alăturat acestui mod de viață o precauție egală împotriva tuturor celorlalte lucruri care puteau dăuna sănătății mele, cum sunt o căldură prea mare, un frig excesiv, prea multă oboseală, nesomn și, mai ales, exces în ceea ce privește femeile. În afară de asta, am avut grijă ca locul unde stăteam să fie într-un aer sănătos și m-am ferit întotdeauna de arșița soarelui și de vânturile rele. Căci, deși sănătatea constă, în principal, în consumul moderat de alimente, am simțit totuși că toate celelalte lucruri de care tocmai am vorbit contribuie și ele mult.

REMARQUES.

L'Auteur me permètra ici de ne pas tout-à-fait approuver ce qu'il dit, lorsqu'il assure que ce Proverbe, *Quod sapit nutrit*, est faus; car quoique tres souvent il arrive, que ce qui plaît au Goût, cause du Dérangement dans l'Estomac, & produit plutôt de mauvaises Humeurs, qu'une bonne Nouriture; je crois néanmoins qu'on doit plutôt attribuer ces mauvais Efets à l'Intemperance, qu'à toute autre Cause. Car premièrement, il est assés difficile de se modérer, & de ne pas boire, ou manger avec une sorte d'Excès de ce qui flate agréablement le Palais; & non-seulement en cas d'Alimens, mais aussi en ce qui regarde tout autre satisfaction des Sens. Par exemple, dans l'usage des Femmes, où il dit qu'il conserva toujours une heureuse Modération; conformément à ce qu'en dit Celsus, *si rarum sit, corpus excitat, si frequens dissolvit*; „pris avec sobriété, il r'ani- „me le Corps, & le rend plus propre „à ses autres Fonctions naturelles; „mais

„mais aussi si on donne dans l'Excès, il „est seul capable de l'asoiblir extrême- „ment, & même de le ruiner tout-à-fait. Ce n'est pas en vain que la Nature a doné à la Langue, & au Palais une Sensation si fine, & si exquise, que par le Moyen de ces Organes qui forment celui du Goût, non seulement les Hommes, mais les Bêtes, peuvent d'abord conoitre ce qui leur est bon, ou ce qui peut leur nuire. Galien dit dans plusieurs Endroits; „qu'on peut par le „Moyen du Goût, & de l'Odorat, „conoitre les Vertus, & les Propriétés „des Plantes: Et nous remarquons avec ce Plaisir que donne la Conoissance des Choses naturelles que si on présente à un Beuf, à un Cheval, ou à quelqu'autre semblable Animal, une Poignée d'Herbe, ou de Foin, où il y ait seulement un Brin de quelque Plante qui ne leur convienne pas, ils le distinguent d'abord par l'Odorat, & s'en éloignent sans y toucher. Nous voyons en nous mêmes, que si nous portons au Nés certaines Choses qui ont une Odeur trop forte, ou que nous en mettons dans la Bouche d'autres qui ont

M 7 trop

OBSERVAȚII

Autorul îmi va permite aici să nu fiu întru totul de acord cu ceea ce a spus, atunci când ne asigură că acest proverb, *Quod sapit nutrit*, este fals. Căci, deși foarte des se întâmplă ca ceea ce place gustului să provoace neplăceri stomacului și, mai degrabă, să producă umori rele decât o hrănire bună, eu cred totuși că aceste efecte rele trebuie atribuite mai degrabă excesului decât oricărei alte cauze. Căci, în primul rând, este destul de dificil să te limitezi și să nu bei sau să mănânci în exces ceea ce măgulește în mod plăcut gustul; și nu numai în cazul alimentelor, ci și în ceea ce privește orice altă satisfacere a simțurilor. De exemplu, în ceea ce privește femeile, unde spune că va păstra mereu o moderație fericită, conform celor spuse de Celsus, *si rarum sit, corpus excitat, si frequens dissolvit*; „dacă e rareori, reînvie trupul și îl face mai capabil să-și îndeplinească celelalte funcții naturale;

dar și dacă pică în exces, este capabil să îl slăbească extrem de mult și chiar să îl distrugă complet”. Nu degeaba natura a dăruit limbii și cerului gurii o senzație atât de fină și de subtilă, încât, prin intermediul acestor organe care formează simțul gustului, nu doar oamenii, ci și animalele, pot să-și dea seama de la început ceea ce este bun pentru ele sau ceea ce le poate dăuna. Galenus spune în mai multe locuri „că, prin intermediul gustului și al mirosului, putem cunoaște virtuțile și proprietățile plantelor”. Și remarcă, cu această plăcere pe care ne-o dă cunoașterea lucrurilor naturale, că, dacă i se dă unui bou sau unui cal sau oricărui alt asemenea animal un pumn de iarbă sau de fân în care se află un singur fir din vreo plantă care nu le place, aceste animale o disting mai întâi prin miros și se îndepărtează fără să se atingă de ea. Vedem și că noi înșine, dacă ducem la nas vreun lucru care are un miros prea puternic sau dacă punem în gură altele care sunt

Quod sapit nutrit.

„Ceea ce îți place, te hrănește.”

trop d'Aigreur, ou d'Amertume, notre Estomac se soulève, & par un renversement de Fibres, fait voir une Répugnance qui va jusqu'à l'Envie de vomir. Pentens toutefois ceci des Persones saines; car pour celles qui sont malades, les Choses les plus agréables, & les plus douces, les dégoutent; & rien ne leur fait plus de Plaisir, que ce qui leur est contraire: ce qui est l'Esêt d'une Fermentation viciée dans les Parties digérantes, & surtout dans le Ventricule. Il faut donc garder des Mesures dans l'usage des Choses qui flattent le Goût, & prendre toujours la Modération pour Règle. Ce n'est pas qu'il n'y ait des Choses qui plaisent, & qui néanmoins nourrissent tres peu, ou point du tout; & même quelquefois sont capables de faire bien ou Mal. Tels sont les *Champignons*, que *Plinius* apèle un *Poison agréable*, & qui ont souvent été si funestes à des Familles entières, & changé en Deuil la Joye des Fêstins les plus pompeux. Mais on peut dire la plus part du tems, que tout ce qui, dans les Hommes, est agréable au Goût, est bien reçu de l'Estomac.

L'Estomac, lui fait du bien, & le fortifie. Par exemple, en Eté, les *Acides* que l'on souhaite avec tant d'Ardeur, réveillent en esêt les *Acides* du Ventricule, que la Bile, alors dominante, tient comme assoupis. Pendant l'Hiver au contraire, les Aromatiques doux, & les Vins purs, tempèrent l'Aigreur de la Fermentation qui est alors trop grande, & lui donent le Degré de Douceur qui lui est nécessaire.

Mais il ne faut pas seulement que ceux qui veulent se bien porter, & vivre long-tems, se tiennent dans les Bornes de la Modération, quant au *Boire*, & au *Manger*, il y a encor bien d'autres Choses auxquelles ils doivent prendre garde; par exemple, trop d'Exercice, un Lieu, ou un Air malsain, les Vens, l'Ardeur du Soleil, &c. de tous lesquels il n'est pas difficile à un Homme libre de se défendre, selon notre *Auteur*. Surtout, il est tres important d'examiner la Température de l'Air dans lequel on doit fixer sa Demeure, pour y passer la plus grande partie de sa Vie. L'Air de

sunt prea acre sau prea amare, stomacul ni se revoltă și, printr-o răsturnare a fibrelor, provoacă un dezgust care merge până la necesitatea de a vomita. Aceasta se întâmplă totuși persoanelor sănătoase; căci, în ceea ce le privește pe cele care sunt bolnave, lucrurile cele mai plăcute și cele mai dulci le dezgustă și nimic nu le face mai multă plăcere decât ceea ce le este contraindicat. Acesta este efectul unei fermentații viciate în părțile digerante și mai ales în stomac. Prin urmare, trebuie să păstrăm măsura în consumul lucrurilor care măgulesc gustul și să adoptăm întotdeauna moderația drept regulă. Asta nu înseamnă că nu există lucruri care plac și care, totuși, sunt foarte puțin sau deloc hrănitoare și chiar, uneori, sunt capabile să facă mult rău. Astfel sunt *ciupercile*, pe care *Plinius* le numește *otravă plăcută*, și care au fost adesea atât de nefaste unor familii întregi și au schimbat în doliu bucuria celor mai pompoase festinuri. Dar putem spune, de cele mai multe ori,

că tot ceea ce, pentru oameni, este plăcut la gust, este bine primit de către stomac, îi face bine și îl fortifică. De exemplu, în timpul verii, *acizii* pe care îi dorim cu atâta ardoare trezesc, într-adevăr, *acizii* din stomac pe care bila, dominantă, îi ține adormiți. Dimpotrivă, în timpul iernii, aromatischele dulci și vinurile pure temperează acreala fermentației care este, în acel moment, foarte mare și îi dă gradul de dulceață care îi este necesar.

Dar cei care vor să se simtă bine și să trăiască mult timp nu trebuie numai să se mențină în limitele moderației în ceea ce privește *băutura* și *mâncarea*, mai sunt multe alte lucruri la care trebuie să fie atenți; de exemplu, prea mult exercițiu, un loc sau un aer nesănătos, vânturile, arșița soarelui etc., toate cele de care nu îi este ușor unui om liber să se apere, după cum spune *autorul* nostru. Mai ales, este foarte important să se examineze temperatura aerului în care trebuie să-ți stabilești locuința, pentru a petrece acolo cea mai mare parte a vieții. Aerul

de *Béotie* avoit autrefois là-dessus un tres mauvais Renom, mais celui de *Croton* passoit pour être tres sain, d'où vint le Proverbe, *plus sain que Croton*. Car ou l'Air est plus pur, là les Hommes doivent aussi vivre plus long-tems; puisque l'Air n'agit pas seulement sur la Peau, mais qu'il pénètre même jusqu'à nos Entrailles: ce qui a fait dire à Hipocrate *Lib. de Flat.* „que l'Air „est le Maître, & le Dirècteur, de tout „ce qui arrive dans nos Corps. L'Exercice a deux Propriétés contraires; s'il est pris Modérément, il nourrit, & entretient le Corps; s'il est trop Violent, il l'affoiblit, & le casse. *Celsus* a dit la même Chose des *Frisions*. Quant au Vent ce n'est rien autre Chose qu'une Agitation violente de l'Air de la *Mer*; c'est pourquoi, il n'y a point de Vent, que toute la Masse des *Humeurs*, de notre *Monde terrestre*, ne soit agitée çà & là, & *Sous dessus dessous*. Pour ce qui est de l'Ardeur du Soleil, elle est extrêmement nuisible à tout le Corps; mais particulièrement à la Tête, surtout en Été. Ainsi nous devons bien faire attention à cette Sentence d'Hipocrate,

crate; Aestate lente ambulandum, praeterquam ad solem; „Il faut marcher doucement en Été, à moins que ce ne „soit au Soleil. La Raison en est palpable; parce qu'en agitant l'Air, & confondant les Parties qui nous environent, les Rayons du Soleil suivent la même Agitation, & nous pénètrent bien moins.

Je me suis aussi tenu sur mes gardes, autant que je l'ai pu, contre la Plaine, la Melancolie, & les autres Passions de l'Âme, qui ont tant de Pouvoir sur nos Corps. Il est bien vrai que malgré toutes mes Précautions je n'ai pu éviter de tomber dans quelques unes; mais l'Expérience m'a prît bientôt, qu'elles n'avoient pas grand effet sur moi; & qu'elles ne pouvoient pas faire grand mal à des Corps, qui sont bien disposés d'ailleurs; & que la Sobriété dans le Boire, & dans le Manger, a rendu comme inébranlables. De sorte que je puis dire avec vérité, que ceux qui ont su se modérer, quant à ces deux Choses qui entrent dans le Corps par la Bouche, se sont mis heureusement en Etat de ne recevoir aucune Incommodité des Passions de l'Âme.

din *Beotia* avea, odinioară, un renume foarte prost, dar cel din *Croton* era considerat foarte sănătos, de unde vine și proverbul *mai sănătos decât Croton*. Căci acolo unde aerul este mai curat, și oamenii trebuie să trăiască mai mult, deoarece aerul nu acționează numai asupra pielii, ci pătrunde chiar până în măruntaiele noastre, ceea ce l-a făcut pe Hipocrate *Lib. de Flat.* să spună „că aerul este stăpânul și conducătorul a tot ceea ce se întâmplă în trupurile noastre”. Exercițiul are două proprietăți contrare; dacă este făcut cu moderație, hrănește și întreține corpul; dacă este prea violent, îl slăbește și îl distruge. *Celsus* a spus același lucru despre frecții. Cât despre vânt, acesta nu e nimic altceva decât o agitare violentă a aerului mării, de aceea nu există niciun vânt care să nu agite, ici-colo, alandala, întreaga masă a umorilor, a lumii noastre terestre. În ceea ce privește arșița soarelui, aceasta este extrem de dăunătoare întregului corp, dar în special capului, mai ales vara. Astfel, trebuie să fim foarte atenți la această cugetare a lui Hipocrate,

Aestate lente ambulandum, praeterquam ad solem; „Trebuie să mergi încet în timpul verii, numai să nu fii la soare”. Motivul este palpabil, pentru că, agitând aerul și confundând particulele care ne înconjoară, razele soarelui urmează aceeași agitație și ne pătrund mult mai puțin.

De asemenea, m-am ferit cât am putut de mult de ură, de melancolie și de celelalte pasiuni ale sufletului, care au atâta putere asupra corpului nostru. Este foarte adevărat că, în ciuda tuturor precauțiilor mele, nu am putut să evit să nu cad în unele dintre acestea, dar experiența m-a învățat în curând că ele nu aveau mare efect asupra mea și că nu puteau să facă mult rău trupurilor care sunt, de altfel, bine pregătite și pe care cumpătarea în ceea ce privește băutura și mâncarea le-a făcut de neclintit. Astfel încât pot să spun, cu adevărat, că cei care au știut să fie moderați în privința acestor două lucruri care intră în corp pe gură, au devenit capabili, din fericire, să nu fie afectați de nicio neplăcere a pasiunilor sufletului.

l'Ame. Je m'appuyé ici de l'Autorité de Galien qui dit, „que tous les autres Inconvéniens, tels que sont l'Aideur du Soleil, le Froid, le Vent, la Fatigue &c. lui firent très peu de mal, parce qu'à l'égard de ces deux Choses qui entrent par la Bouche, à savoir, le Boire, & le Manger; il s'étoit toujours tenu dans une due Modération; de sorte qu'il n'avoit jamais eu qu'une seule Maladie d'un Jour, causée par les autres précédentes Incommodités. L'Expérience me rendit bientôt certain de cette Vérité; & plusieurs Persones qui m'ont connu peuvent en rendre encor un fidèle Témoignage. J'ai souvent enduré le Froid, le Chaud, & d'autres pareilles Incommodités. Je n'ai pas même été exempt de plusieurs Chagrins assez sensibles, sans néanmoins en recevoir aucun Mal considérable; quoiqu'en même tems, ces mêmes Chagrins en fissent beaucoup à d'autres Persones qui ne vivoient pas, comme moi, selon les Règles de la Tempérance. Mon Frère, par exemple, & quelques autres de mes Parens, voyant qu'un Gens puissans m'avoient intenté un Procès très fâcheux, craignirent si fort pour ma Santé, & même pour ma Vie, qu'ils furent

eux mêmes ataqués d'une telle mélancolie, qui est une Humeur assez abondante dans ceux qui ne suivent point les Règles de la Tempérance; que cette Maladie, contractant enfin une sorte de Malignité insurmontable, leur causa une Mort tout-à-fait prématurée. Et moi, que la Chose touchoit infiniment de plus près, je n'en reçus pas la moindre Incommodité: par ce que cette Humeur ne se trouvoit en moi dans aucun Degré superflu. De plus, pour m'encourager moi-même à supporter ces Chagrins domestiques je m'éforçois de me persuader que la Divine Providence avoit permis ce Procès, pour me faire conoitre qu'elle étoit la Puissance de la Sobriété, tant sur les Corps, que sur les Esprits; & qu'enfin j'en sortirois victorieux, comme en effet, il arriva peu après. Car je gagnai ma Cause avec Honneur, & à l'Avantage de mes Affaires domestiques; ce qui me causa un autre Excès de Joye; mais qui ne fut pas plus capable de me déranger, que l'avoit été auparavant l'Excès de Tristesse, où ce Procès m'avoit jeté. Il est donc aisé de conclure de tout ceci, que ni la Mélancolie, ni aucune autre Passion

Mă sprijin aici pe autoritatea lui Galenus care spune „că toate celelalte inconveniente, cum sunt arșița soarelui, frigul, vântul, oboseala etc. i-au făcut foarte puțin rău; pentru că în privința acestor două lucruri care intră pe gură, și anume băutura și mâncarea, își impusese întotdeauna o moderație necesară, astfel încât nu a avut niciodată decât o singură boală de o zi, cauzată de celelalte neplăceri menționate anterior”. Experiența m-a făcut în curând sigur de acest adevăr și mai multe persoane care m-au cunoscut pot depune încă o mărturie fidelă asupra acestui lucru. Am îndurat deseori frigul, căldura și alte astfel de neplăceri. Nu am fost scutit nici de mai multe suferințe destul de sensibile, fără să fiu, totuși, afectat de vreo boală importantă. Deși, în același timp, aceleași suferințe au cauzat multe boli altor persoane care nu trăiau, ca mine, după regulile cumpătării. Fratele meu, de exemplu, și alte câteva rude de-ale mele, văzând că niște oameni puternici îmi intentaseră un proces foarte supărător, s-au temut atât de tare pentru sănătatea mea și chiar pentru viața mea, încât au

fost ei înșiși afectați de o astfel de melancolie, care este o dispoziție destul de frecventă la cei care nu urmează deloc regulile cumpătării. Iar această boală, contractând, în final, un fel de malignitate de neînvinș, le-a cauzat o moarte cu totul prematură. Iar eu, pentru care sunetul clopotului suna infinit mai aproape, n-am avut nici cea mai mică neplăcere, pentru că această umoare nu se găsea în interiorul meu într-o cantitate mai mare decât cea necesară. Mai mult, pentru a mă încuraja eu însumi să suport aceste suferințe interne, mă străduiam să mă conving că divina providență permisesese acest proces, pentru a-mi arăta care era puterea cumpătării, atât asupra corpului, cât și asupra spiritului și că, în final, voi ieși victorios, așa cum s-a și întâmplat puțin timp după aceea. Căci mi-am câștigat cauza cu onoare și în avantajul afacerilor mele personale, ceea ce mi-a adus un alt exces de bucurie, dar care nu a fost mai capabil să mă deranjeze decât fusese înaintea proces. Putem deci concluziona cu ușurință, din toate astea, că nici melancolia, nici altă pasiune

284

Les Avantages

de l'Ame, n'est capable d'ébranler, ou de déranger, le moins du Monde, un Corps accoutumé à une Vie Sobre, & à la Tempérance.

REMARQUES.

On peut aisément comprendre quel est le Pouvoir des Passions de l'Ame sur les Corps; telles que sont l'Amour, la Haine, la Crainte, l'Espérance, la Colère, une Joye soudaine, & autres de pareil Genre; de ce qu'elles paroissent aussi-tôt dans leur propres Couleurs sur le Visage; & on peut lire là-dessus *Chambræus, Lib. de pass. Char.* Il y a aussi dans les autres Auteurs assés d'Histoires de Personnes mortes subitement par des Mouvements violens de Colère, de Frayeur, ou de Joye imprévue. On a vu des Philosophes parmi les Anciens, qui ont prétendu à l'*Apathie*, ou l'*Insensibilité Morale*, comme les *Stoïques*; & qui s'afërmissent tellement l'Esprit, & le Courage, contre toutes sortes d'Evénemens, que rien de tout ce qui pouvoit ariver quoiqu'entièrement imprévu, n'étoit capable de les ébranler.

C'étoit

de la Vie Sobre.

285

C'étoit ainsi qu'*Anacharsis*, pendant qu'on le broyoit tout vivant dans un Mortier, disoit à ses Bourreaux sans se troubler, „vous broyez le Corps, mais „non pas l'Esprit; *Corpus, non animum* „tundis. Les *Epicuriens* tout amateurs qu'ils étoient de la Volupté, jusqu'à se distinguer par leur *Inaction*, & leur *Indolence*; toutes les fois que quelque Douleur les faisissoit n'avoient, au rapport de *Cicéron, De finibus bonorum*; que cette Sentence dans la Bouche, pour toute Consolation; *Dolor, si magnus, brevis, si longus, levis.* „Si la Douleur „est grande, elle est courte, si elle est „longue, elle est légère. C'est là-dessus que *Sénèque* a également condamné les Railleries continuëles de *Démocrite*, & les Larmes intarissables d'*Héraclite*, *Alienis malis, torqueri*, dit *Sénèque*, *æterna miseria est; aliorum mala ridere, inhumanitas est*; „Prendre sur soi les „Maux des autres, pour s'en tourmenter, c'est vivre dans une Misère continueëlle, mais il est inhumain de s'en „moquer. Il faut donc éviter ces deux Extrémités, & se tenir dans un juste Milieu, non seulement en ce qui regarde

de

pasiune a sufletului nu este capabilă să clintască cătuși de puțin un corp obișnuit cu o viață cumpătată și cu moderația.

OBSERVAȚII

Putem înțelege cu ușurință care este puterea pasiunilor sufletului asupra corpului, cum sunt dragostea, ura, teama, speranța, mânia, o bucurie subită și altele de acest fel, după cum apar imediat cu propriile culori ale chipului; și, în acest sens, putem citi *Chambræus, Lib. de pass. Char.* Mai sunt și la ceilalți autori destule povești cu persoane care au murit subit din cauza unor mișcări violente de mânie, de frică sau de o bucurie neprevăzută. Printre antici, au fost văzuți filosofi care au râvnit la *apatie* sau la *insensibilitatea morală*, cum au fost *stoicii*, și care își întăreau atât de mult spiritul și curajul împotriva a tot soiul de evenimente încât nimic din ceea ce se putea întâmpla, chiar dacă total neprevăzut, nu îi putea emoționa. Astfel,

Anacharsis, în timp ce era strivit de viu, le spunea călăilor, fără să fie tulburat, „voi îmi striviți corpul, dar nu și spiritul: „*Corpus, non animum tundis*”. *Epicurienii*, cum erau amatori ai voluptății până la a se distinge prin *lenevia* și *indolența* lor, de fiecare dată când erau cuprinși de vreo durere nu pronunțau, după spusele lui *Cicero*, în *De finibus bonorum*, decât această maximă, pentru a se consola: *Dolor, si magnus, brevis, si longus, levis*. „Dacă durerea este mare, atunci este scurtă, dacă este lungă, este ușoară”. În acest sens, *Seneca* a condamnat și el ironiile continui ale lui *Democrit* și lacrimile nesecate ale lui *Heraclit*, *Alienis malis, torqueri*, spune *Seneca*, *æterna miseria est; aliorum mala ridere, inhumanitas est*; „A lua asupra sa relele altora, pentru a se chinui din cauza lor, înseamnă a trăi într-o mizerie continuă: dar este inuman să râzi de acest lucru”. Prin urmare, trebuie să evităm aceste două extreme și să ne menținem undeva la mijloc, nu doar în ceea ce-i privește

De finibus bonorum

„Despre scopul bunurilor”

de les autres, mais par raport à ses propres Maux; soit qu'ils touchent l'Âme, ou le Corps. Ce qui est encor le Sentiment de *Senèque*, dans sa *Consolation à Polibe*; *Nam & mala sua*, dit-il, *non sentire, non est hominis, & non ferre non est viri*; „Ne pas sentir ses Maux, c'est n'être pas Homme; & ne les pas supporter, c'est manquer de Courage. Il faut donc user de Tempérament dans le Gouvernement de ses Passions, de peur qu'elles ne ruinent, ou même blêssent le moins du Monde la Santé. Notre Auteur remarque fort sagement à ce Sujet, que ceux qui vivent sôbrement, sont bien moins sujêts aux Effets pernicieux des Agitations violentes de l'Âme, dans le Têms que les Passions y sont excitées, que ceux qui ont toujours vécu dans les Délices d'une Table splendide, & somptueuse. Il l'avoit éprouvé lui même; & il avoit vu mourir son Frère, du même Chagrin dont il avoit à peine senti aucun Effet; quoi qu'il eût du être tout pour lui, puisque le Procès le regardoit seul. D'où il conclut, qu'il en a l'Obligation à la seule Vie sôbre, & modérée,

à laquelle il s'étoit acoutumé depuis long-tems.

Je dis de plus, que même les Chûtes, & les Contusions, qui causent souvent aux autres, ou la Mort, ou de grosses Maladies, ne sont que tres peu d'Effet sur des Corps ainsi réglés par la Tempérance. Je Pai aussi expérimenté à l'Age de plus de 70. Ans. Un Jour le Carosse dans lequel j'étois, & qui rouloit assés vite, vint à verser; & dans cet Etat fut emporté un assés long Espace de Chemin, par l'Ardeur des Chevaux qu'on ne pouvoit arrêter. Je fus non seulement tres blêssé à la Tête, & par tout le Corps, mais j'eus outre cela une Jambe, & un Bras démis. Ayant été raporté à mon Logis, & les Médecins me voyant si mal-traité, conclurent que je ne vivois pas trois Jours; néanmoins, que l'on pouvoit, à tout hazard, appliquer les deux Remèdes ordinaires en pareil Cas, je veux dire la Saignée, & des Purgatifs propres à faire évacuer les Humeurs; afin d'aller au devant, tant de l'Affluence de ces Humeurs, que de l'Inflammation, & de la Fièvre que l'on croyoit certainement devoir suivre un pareil

pe ceilalți, ci și față de propriile necazuri, fie că afectează sufletul sau trupul. Aceasta este și opinia lui *Seneca*, în *Consolare pentru Polibe*; *Nam et mala sua*, spune el, *non sentire, non est hominis et non ferre non est viri*; „A nu simți propriile dureri înseamnă a nu fi om; și a nu le suporta înseamnă a nu avea curaj”. Trebuie deci să recurgem la temperament în stăpânirea pasiunilor, de teamă să nu distrugă sau chiar să rănească câtuși de puțin sănătatea. Autorul nostru remarcă cu multă înțelepciune, pe această temă, că cei care trăiesc cumpătat sunt mult mai puțin predispuși la efectele periculoase ale frământărilor violente ale sufletului, în timpul când pasiunile sunt stimulate, decât cei care au trăit mereu în desfătărilor unei mese splendide și somptuoase. El însuși a simțit acest lucru și l-a văzut murind pe fratele său, din cauza aceleiași suferințe pe care el de-abia a perceput-o, deși totul ar fi trebuit să se răsfrângă numai asupra lui, deoarece procesul îl privea doar pe el. De unde a tras concluzia că este obligat să ducă doar o viață

cumpătată și moderată, cu care se obișnuise de mult timp.

Mai mult, spun că înseși căderile și contuziile, care, deseori, le cauzează celorlalți fie moartea, fie boli grave, nu au decât un efect foarte slab asupra corpurilor reglate astfel prin cumpătare. Am experimentat și eu acest lucru la o vârstă de peste de 70 de ani. Într-o zi, trăsura în care mă aflam și care mergea destul de repede, s-a răsturnat și, în această poziție, a fost târâtă pe o porțiune destul de lungă de drum, de înflăcărarea cailor care nu puteau fi opriți. Am fost nu doar foarte rănit la cap și pe tot corpul, ci, în afară de asta, am avut un picior și un braț dislocate. Fiind dus înapoi acasă, iar medicii văzându-mă într-o stare atât de rea, au concluzionat că nu voi supraviețui trei zile; totuși, au hotărât că se puteau aplica, la noroc, cele două remedii obișnuite în astfel de cazuri, și anume sângerarea și purgativele, cu rolul de a elimina umorile, pentru a preveni atât abundența acestor umori, cât și inflamarea și febra care, cu siguranță, aveau să urmeze unui

reil Accident. Moi, au contraire, conois-
sant mon Tempéramment, & la Manière
de Vie que j'avois menée depuis tant d'An-
nées, & sachant que j'avois tellement fi-
xé, & tempéré dans moi ces Humeurs,
qu'elles ne pouvoient pas être capables
d'une grande Agitation, ou causer une
grande Asuence; je m'oposai à l'un, &
à l'autre; & je les priaï seulement de re-
mettre les Membres disloqués dans leur si-
tuation naturelle, d'oindre les Parties
blessées des Huiles, ou Onguens convena-
bles, & de laisser faire le Reste à la Na-
ture. Je fus ainsi parfaitement guéri; &
ce qui parut une Espèce de Miracle aux
Médecins, je n'eus pas la Moindre Inco-
modité d'ailleurs, & ne souffris aucune
Altération considérable. D'où je conclus
encor que ceux qui suivent les Règles de
la Tempérance, & qui mènent une Vie
sobre & modérée, sont tres peu sensibles
aux Esfets de quelq'autre Incomodité que
ce soit, qui vienne d'ailleurs.

REMARQUES.

Le Cas dans lequel s'est trouvé no-
tre Auteur, peut être d'un grand Ufa-
ge

ge à un Médecin, pour la Pratique de
son Art. „ Des chevaux prennent le
„ Mors aux Dens, emportent avec Fu-
„ reur son Carosse, & le renversent. Il a
„ par cet Accident sinistre, à l'Age de
„ 70. Ans, la Tête blessée en plusieurs
„ Endroits, une Bras disloqué, une Jam-
„ be démise; les Médecins ordonnent
„ la Saignée, qu'il refuse, & il est par-
„ faitement guéri; on ne sauroit trop
„ admirer un pareil Evènement. C'est
une Chose en effet, dans laquelle la
plus-part des Médecins pêchent tres
souvent, d'ordonner la Saignée pour
les Blessures, les Dislocations, ou la
Fracture de quelque Os, occasionées
par quelque Chûte; & cela avec un si
grand Scrupule, qu'ils croiroient avoir
comis une Faute considérable, s'ils a-
voient omis de commencer d'abord par
là, au lieu que si l'Os démis, ou rom-
pu, est promptement remis à sa Place;
qu'on y ajoute les Ligatures convena-
bles; & que le Malade se porte bien
d'ailleurs: surtout si on fait qu'il mène
une Vie Sobre, & réglée par la Tempé-
rance; un Médecin prudent peut &
doit omettre la Saignée. L'Auteur a tres
N bien

astfel de accident. Eu, dimpotrivă, cunoscându-mi
temperamentul și modul de viață pe care îl
dusesem atâția ani și știind că îmi fixasem și
îmi temperasem atât de bine în mine aceste
umori încât nu puteau fi capabile de o
frământare prea mare sau cauza o afluență
prea puternică, m-am opus și la un remediu, și
la celălalt și i-am rugat numai să repună
membrele dislocate în poziția lor normală, să
ungă părțile rănite cu uleiuri sau unguente
potrivite și să lase natura să facă restul. Astfel,
m-am vindecat perfect și, ceea ce le-a părut
medicilor un fel de miracol, nu am avut nici
cea mai mică jenă și nu am suferit nicio
transformare considerabilă. De unde am mai
tras concluzia că cei care urmează regulile
cumpătării și care duc o viață cumpătată și
moderată sunt foarte puțin sensibili la efectele
oricărei alte neplăceri care vine din altă
parte.

OBSERVAȚII

Situația în care s-a aflat autorul nostru
poate fi de mare folos unui medic

pentru practica artei sale. „Caii se avântă
înainte, trag cu furie trăsura și o răstoarnă. În
urma acestui accident sinistru, are, la vârsta de
70 de ani, capul rănit în mai multe locuri, un
braț dislocat, un picior scrântit; medicii
ordonă sângerarea, pe care o refuză și se
însănătoșește perfect; nu am putea admira
prea mult un asemenea eveniment”. Într-
adevăr, este un lucru în care majoritatea
medicilor păcătuiesc foarte des, acela de a
ordona sângerarea pentru răni, dislocări sau
fracturi de oase, cauzate de vreo cădere, și
acest lucru cu scrupule atât de mari încât ar
crede că au comis o greșeală considerabilă
dacă ar fi omis să înceapă cu acest lucru; în
timp ce, dacă osul dislocat sau rupt este repus,
cu promptitudine, la locul său și se adaugă
legăturile potrivite, iar bolnavul se simte bine,
mai ales dacă se știe că duce o viață
cumpătată și reglată de moderație, un medic
prudent poate și trebuie să omită sângerarea.
Autorul a făcut foarte bine

bien fait de s'opposer en cela à ses Médecins; puisqu'il se connoissoit, & savoit de quelle Manière il vivoit ordinairement; & par conséquent, étant très certain, qu'il n'y avoit dans son Corps, ni trop de Sang, ni des Humeurs trop peccantes; ou, comme dit la Médecine, ni Piétorie, ni Cacochimie. Il importe donc beaucoup que celui qui reçoit une Playe, ou une Blessure, de quelque Cause extérieure; comme d'une Chute, une Dislocation de Jointures; &c. soit parfaitement sain d'ailleurs, & qu'il ne soit pas rempli d'Humeurs faciles à s'émouvoir, & à se déranger; car il arrive souvent, que l'un meure d'une petite Playe, pendant que l'autre guérit d'une grande: Ice qui ne se peut attribuer qu'au mauvais Etat du *Dedans* dans le Premier; & à une Disposition contraire, & excellente dans le Second. Cet endroit-ci d'Hippocrate est très digne de Remarque, 5. *Epid.* „Nérée avoit une très belle Fille, qui „badinant un Jour avec une autre jeune Fille de ses Amies, reçut d'elle un „Coup au Front, du plat de sa Main; „elle fut d'abord prise d'un Vertige, „&

„& perdit entièrement la Connoissance, „ensuite ayant été rapportée à sa Maison, „elle fut saisie d'une Fièvre violente, „sa Tête lui faisoit extrêmement mal, „son Visage devint fort rouge, & „enfin elle mourut le neuvième Jour. On peut lire là-dessus le *Commentaire de Vallesius*. Quant à ceux qui meurent d'une Playe, ou de quelque Contusion très légère; *Hippocrate* en parle ainsi dans son Livre *De Cap. Vuln. His mors non contingit secundum justitiam, si contingat*, „à ceux là, dit-il, lorsque la Mort leur „arrive, c'est contre toute sorte de „Raison. C'est-à-dire, ce n'est pas une telle Playe, ou Contusion, mais c'est le mauvais état du *Dedans*, qui leur cause la Mort; & l'on ne doit en aucune Manière acuser d'Homicide, ceux qui ont fait une telle Playe, ou qui sont les Auteurs d'un pareil Accident. On doit lire sur ce sujet *Paul Zachie, in Quaest. Medico-legal.*

Je connus aussi par expérience, qu'il n'est pas aisé, du moins sans s'incommoder beaucoup, de rompre l'Habitude que l'on a prise une fois, de suivre une Ma-

că s-a opus medicilor săi în această privință, deoarece el se cunoștea pe sine și știa în ce fel trăia de obicei și, în consecință, era foarte sigur că nu era, în corpul său, nici prea mult sânge, nici umori prea dăunătoare; sau, cum spune medicina, nici *supraabundență*, nici *vlăguire*. Contează deci mult ca cel care capătă o lovitură sau o rană, dintr-o cauză exterioară, ca o cădere, o dislocare a încheieturilor etc. să fie perfect sănătos în rest și să nu fie plin de umori ușor de mișcat și de deranjat; căci se întâmplă deseori ca cineva să moară din cauza unei răni mici, în timp ce altul se vindecă de una mare, ceea ce nu se poate atribui decât stării proaste din interiorul primului și unei dispoziții contrare și excelente a celui de-al doilea. Acest pasaj din *Hippocrate* este foarte demn de remarcat, 5. *Epid.* „*Nereea* avea o fată foarte frumoasă care, glumind într-o zi cu o altă tânără dintre prietenele sale, a primit de la aceasta o lovitură în frunte, cu latul palmei. Mai întâi a cuprins-o amețeala

și și-a pierdut complet cunoștința, apoi, fiind dusă acasă, a fost cuprinsă de o febră puternică, capul o durea extrem de tare, fața i s-a înroșit și, în sfârșit, a murit în cea de-a noua zi”. Cu privire la acest pasaj, putem citi *Comentariul lui Vallesius*. Cât despre cei care mor de la o rană sau de la o contuzie foarte ușoară, *Hippocrate* vorbește astfel în cartea sa *De Cap. Vuln. His mors non contingit secundum justitiam, si contingat*: „în privința celor care, spune el, se întâmplă să moară, acest lucru este împotriva oricărei rațiuni”. Adică nu o anume rană sau contuzie, ci starea proastă din interior le cauzează moartea și în niciun caz nu trebuie să acuzăm de homicid pe cei care au provocat o astfel de rană sau care sunt autorii unui astfel de accident. Pe această temă trebuie să citim *Paul Zachie, in Quaest. Medico-legal.*

Tot din experiență am aflat că nu este ușor, cel puțin fără să te chinui mult, să renunți la obiceiul pe care ți l-ai făcut odată și să duci

202. *Les Avantages.* Il y a quatre Ans déjà, (car j'avois 78. Ans lorsque cela arriva) que je me laissai vaincre aux Importunités des Médecins, jointes à celles de quelques Persones de ma propre Famille, & que j'ajoutai enfin quelque chose à la Quantité ordinaire d'Alimens que je prenois. Ils m'alléguoient plusieurs Raisons, pour me persuader que la Vieillesse ne pouvoit se soutenir avec si peu de Nouriture, & qu'il ne falloit pas seulement s'étudier à maintenir la Nature, il lui falloit encore donner quelque Force, & quelque Vigueur, qui ne pouvoit venir que des Alimens. Moi au contraire, je répliquois que la Nature se contente de peu, que je m'étois déjà conservé plusieurs Années dans une Santé parfaite par le Moyen de la Vie que je menois; que cette Habitude étoit déjà tournée en Nature chez moi; qu'il étoit même raisonnable de penser, que plus les Années augmentoient en nombre, & plus les Forces diminuoient par conséquent, plus aussi falloit-il diminuer la Quantité d'Alimens, au lieu de l'augmenter: afin de proportionner toujours l'Agent au Patient: outre qu'enfin mon Estomac devenoit tous les jours plus foible. J'alléguois là-dessus deux

de la Vie Sobre. 203 deux Proverbes Italiens qui se faisoient entièrement pour moi. L'un; que; Qui veut manger beaucoup (Long-tems) doit manger peu; par ce qu'en mangeant peu il prolonge sa Vie. Et l'autre; Ces alimens la font plus de Bien, qui ne sont pas encor mangés, que ceux qui le sont déjà. Par où l'on insinue; Que le Mal qu'on reçoit de l'Excès du Boire, & du Manger, est bien plus grand, que n'est même le Bien que feroit la Modération qu'on y garderoit. Mais tout cela ne servoit de rien, & ne put me défendre de leur Persécution; je fus obligé d'y succomber.

REMARQUES.

J'approuve entièrement, que dans le Cours d'une Maladie, on observe un exact Régime de Vie, surtout si elle est aiguë; & je crois facilement qu'il peut arriver de fâcheux Inconvéniens de l'Augmentation, ou de la Diminution des Alimens, quand ce ne seroit même que de quelques Onces. De même dans un Etat mitoyen, ou neutre; c'est à dire, lorsqu'on n'est ni fain, ni malade.

N 3

duct o viață ordonată și cumpătată. Sunt patru ani deja (căci aveam 78 de ani când s-a întâmplat acest lucru) de când m-am lăsat învins de stăruințele medicilor, alăturate celor ale câtorva persoane din familia mea și am adăugat, în sfârșit, ceva la cantitatea obișnuită de alimente pe care o consumam. Ei îmi invocau mai multe motive pentru a mă convinge că bătrânețea nu putea să se susțină cu atât de puțină hrană și că nu trebuia doar să mă străduiesc să mențin natura, mai trebuia să-i dau și ceva forță și ceva vigoare, care nu putea veni decât din alimente. Eu, dimpotrivă, replicam că natura se mulțumește cu puțin, că mă păstrasem deja mai mulți ani într-o sănătate perfectă cu ajutorul vieții pe care o duceam; că acest obicei devenise deja natura mea, că era chiar rezonabil să cred că, cu cât anii se înmulțeau, cu atât forțele scădeau și, în consecință, cu atât mai mult trebuia diminuată și cantitatea de alimente, în loc să crească, pentru a fi mereu o proporție egală între agent și pacient, pe lângă faptul că stomacul meu devenea pe zi ce

trecea mai slab. În acest sens, citam două proverbe italiene care mi se potriveau într-un tot. Unul că: Cine vrea să mănânce mult timp trebuie să mănânce puțin; deoarece mâncând puțin își prelungește viața. Și celălalt: mai mult bine îl fac acele alimente care nu sunt încă mâncate, decât cele care sunt deja. Prin aceasta se insinuează că răul pe care îl primim din excesul de băutură și de mâncare este mult mai mare decât este chiar binele pe care l-ar face cumpătarea pe care am respecta-o. Dar toate acestea nu au servit la nimic și nu au putut să mă apere de persecutarea lor; am fost obligat să cedez.

OBSERVAȚII

Sunt cu totul de acord că în timpul unei boli se observă un regim exact de viață, mai ales dacă boala este acută și cred cu ușurință că pot apărea neplăceri supărătoare din creșterea sau din diminuarea cantității de alimente, chiar dacă diferența nu ar fi decât de câteva uncii (zeci de grame). La fel, într-o stare intermediară sau neutră, adică atunci când nu ești nici sănătos, nici bolnav

lades; mais qu'on se trouve comme dans un certain Equilibre; il est aisé d'ôter cet Equilibre par quelque Excès dans la Nouriture, & ainsi de tomber malade. Mais il est dur, & c'est être trop sévère, de prescrire de pareilles Règles à des Persones qui jouissent d'une Santé parfaite; ce n'est pas même un Bien pour le Public. Que l'on oblige à cela les Vieillards, après qu'ils auront eu passé la meilleure Partie de leur Vie au Service de la République: mais il n'est pas juste de comprendre dans ces Observations les jeunes Gens, ou ceux que le Rang, ou la Naissance, élève au-dessus des Autres, lorsqu'ils sont parfaitement sains & robustes. Comment pouront-ils servir leur Prince, & leur Patrie, soit dans les Armées, soit dans les Ambassades, où il faut endurer la Fatigue des Voyages; ou même dans les autres Fonctions de la Vie civile? Comment un Médecin pourra-t-il visiter tous les Jours ses Malades? Comment un Avocat qui se consacre entièrement aux Fonctions de sa Charge,

Ad

Ad galli cantum, consultor ubi ostia pulsant;

se lèvera-t-il pour répondre à ceux qui le viennent consulter dès que le Coq chante? Toutes ces différentes Persones peuvent-elles acquiescer les Forces nécessaires à l'acquit de leurs Fonctions, en se conformant avec une pareille Exactitude, aux Lois austères de ne prendre des Alimens que par Règles, & par Compas. Celsus a très bien dit, *Qui sanus & sua spontis est, nullis se debet obligare legibus.* Laissons donc les Convalescens, & encore plus ceux qui sont actuellement atteints de Maladies aiguës, suivre ce Régime; observer ces Précautions, & ne boire, & ne manger qu'avec Nombres, Poids, & Mesures, comme on dit: mais ne tourmentons point avec de pareilles Règles, ceux qui se portent bien. Hipocrate raconte une Histoire à ce sujet, qui est aussi courte que curieuse, 3. 1. *Epid.* „La fille de Philon, dit-il, s'émancipa de souper le soir avant d'être entièrement guérie, elle retomba, & mourut. *Filia Philonis intempestive caenavit, mortua est.* Et nous remarquons que les

N 4

Chi-

ci te affli ca într-o stare de echilibru, este ușor să strici acest echilibru printr-un exces de hrană și, astfel, să te îmbolnăvești. Dar este greu, și înseamnă să fii prea sever, să prescrii astfel de reguli unor persoane care se bucură de o sănătate perfectă; nu este nici măcar un bine pentru public. Îi poți obliga la asta pe bătrâni, după ce și-au petrecut cea mai bună parte a vieții în serviciul republicii, dar nu este drept să fie cuprinși în aceste observații tinerii sau cei pe care rangul sau originea îi ridică deasupra celorlalți, atunci când aceștia sunt perfect sănătoși și voinici. Cum își vor putea ei servi prințul și patria, fie în armată, fie în ambassade, unde trebuie să înduri oboseala călătoriilor, sau chiar în celelalte funcții ale vieții civile? Cum va putea un medic să își viziteze în fiecare zi bolnavii? Un avocat care se consacră în întregime îndatoririlor funcției sale,

Ad galli cantum, consultor ubi ostia pulsant;

cum va putea el să se ridice pentru a răspunde celor care vin să îl consulte de îndată ce cântă cocoșul? Toate aceste persoane diferite, pot ele dobândi forțele necesare pentru îndeplinirea funcțiilor lor, conformându-se cu o astfel de exactitate legilor austere de a nu consuma alimente decât după reguli și măsurători? Celsus a spus foarte bine, *Qui sanus et sua spontis est, nullis se debet obligare legibus.* Să-i lăsăm deci pe convalescenți și pe cei care sunt în prezent afectați de boli acute să urmeze acest regim, să observe aceste precauții și să nu bea, nici să nu mănânce decât cu număr, greutate și măsură, cum se spune; dar să nu-i chinuim cu astfel de reguli pe cei care se simt bine. Hipocrate povestește o istorie cu acest subiect, care este pe cât de scurtă, pe atât de stranie, 3. 1. *Epid.*: „Fiica lui Philon, spune el, și-a luat libertatea de a mânca seara înainte de a se fi vindecat complet, a căzut din nou la pat și a murit. *Filia Philonis intempestive caenavit, mortua est.* Și remarcăm că

Ad galli cantum, consultor ubi ostia pulsant;

„La cântatul cocoșului, când cineva îi bate în ușă, avocatul trebuie să răspundă.”

Qui sanus et sua spontis est, nullis se debet obligare legibus

„Cine e sănătos și cu inițiativă, are toată libertatea.”

Filia Philonis intempestive caenavit, mortua est.

„Fiica lui Philo a mâncat la timp nepotrivit și a murit.”

Chirurgiens qui pensent une Playe, connoissent tres bien, par la plus grande quantité de Matière qui en sort, lorsque le Malade a fait quelque Excès, & s'est écarté du Régime qu'il lui avoit prescrit.

Pour ne pas paroître trop obéissant, & pour obliger mes Amis en même tems, je cédai enfin, & je permis que l'on augmentât la Quantité de Nourriture que je prenois; mais seulement de deux Onces. Ma Mesure ordinaire, soit de Pain, de Fauxnes d'Oeufs, de Viande, ou d'autre Méts, étoit de douze Onces justes, je la fis monter à quatorze; & pour le Boire qui étoit de quatorze, je le laissai mètre à seize. Mais cette Augmentation, au bout de dix Jours, fit un tel Effet sur moi, que de Joyeux & de Gai que j'étois, je devins sombre, mélancolique, & de tresmauvaise humeur. Rien ne me plaisoit, tout me fâchoit; & fort souvent je ne savois ce que je disois, ni ce que je faisois. Le douzième une Douleur de Côté me saisit qui me dura 22 Heures, & qui fut suivie d'une Fièvre tres violente qui continua 35. Jours, & autant de Nuits; quoi-

qu'à la Vérité dès le quinzième Elle alla toujours en diminuant. Ajoutez à cela que je ne pouvois dormir de toute la Nuit, pas même un quart d'Heure; ce qui fit croire à tout le Monde que je n'en revierdrois jamais. Cependant, par la Grace de Dieu, je me guéris avec mon ancienne Manière de Vie que je repris; quoique je fus alors dans ma 79. me Année; que ce fut l'Hyver, qu'il fit tres Froid, & que mon Corps fût d'une Maigreur extrême. Je ne doute donc nullement, qu'après Dieu, je ne doive le Rétablissement de ma Santé à ce Régime de Vie si exact que j'avois observé pendant tant d'Années, durant lesquels je n'avois jamais été malade: si l'on en excepte quelques petites Indispositions d'un ou deux Jours, tout au plus. La Tempérance, ayant été continuée comme cela un grand Nombre d'Années, avoit, pour ainsi dire, consumé toutes les mauvaises Humeurs, & n'avoit pas permis qu'il s'en engendrât d'autres, ou que les bonnes se corrompissent, & n'acquiescent aucune Qualité maligne & pernicieuse; comme il n'arrive que trop souvent dans les Vieillards qui n'observent pas les mêmes Règles que j'observois. De sorte qu'il n'y

N 5 avoit

chirurgii care pansează o rană știu foarte bine, prin intermediul cantității mari de materie care iese din rană, atunci când bolnavul a făcut vreun exces și s-a îndepărtat de la regimul care i-a fost prescris.

Pentru a nu părea prea încăpățânat și pentru a-mi îndatora prietenii în același timp, am cedat într-un final și am permis să mi se mărească cantitatea de hrană pe care o consumam, dar numai cu două uncii (câteva zeci de grame). Măsura mea obișnuită, fie de pâine, de gălbenușuri, de carne sau de alte mâncăruri era de exact douăsprezece uncii și am mai crescut-o la paisprezece; iar pentru băutură, care era de paisprezece, i-am lăsat să o pună la șaisprezece. Dar această creștere, după zece zile, a avut un astfel de efect asupra mea încât, din bucurios și vesel cum eram, am devenit întunecat, melancolic și foarte prost dispus. Nimic nu îmi plăcea, totul mă supăra și foarte des nu știam ce spun, nici ce fac. În a douăsprezecea zi, m-a cuprins o durere într-o parte, care m-a ținut 22 de ore și care a fost urmată de o febră foarte puternică care a continuat 35 de zile și

tot atâtea nopți deși, într-adevăr, din a cincisprezecea zi a început să se diminueze treptat. La acestea, adăugați faptul că, toată noaptea, nu puteam să dorm nici măcar un sfert de oră, ceea ce i-a făcut pe toți să creadă că nu-mi voi reveni niciodată. Totuși, prin voia lui Dumnezeu, m-am vindecat prin vechiul meu mod de viață pe care l-am reluat, deși eram atunci în al 79-lea an al meu, era iarnă, era foarte frig, iar corpul meu era extrem de slab. Prin urmare, nu mă îndoiesc deloc de faptul că, după Dumnezeu, îi datorez restabilirea sănătății mele acestui regim de viață atât de precis pe care l-am observat atâtea ani, în timpul cărora nu am fost niciodată bolnav, dacă exceptăm câteva mici indispoziții de o zi sau două cel mult. Cumpătarea, continuând așa un număr mare de ani, consumase, ca să spunem așa, toate umorile rele și nu permisesese să apară altele sau ca cele bune să se altereze și să dobândească vreo calitate malignă și periculoasă, cum li se întâmplă foarte des bătrânilor care nu observă aceleași reguli pe care le observam eu. Astfel încât nu era

avoit effectivement dans les Humeurs de
 men Corps, tout Vieux qu'il étoit, au-
 cunes de ces Malignités qui enlèvent tous
 les Jours tant de Monde. Et celle-ci mé-
 me dont je viens de parler, qui y fut en-
 fin introduite par le Changement que je
 souffris qui fût fait à ma Manière de
 Vie, n'eut pas assez de Force pour me
 causer la Mort; quoiqu'à la Vérité le
 Mal fut très considérable, & même très
 violent. On peut voir clairement par là,
 quelle est la Vertu, & la Force d'une
 Vie réglée ou déréglée. Je veux dire
 de la Tempérance, & de l'Intempérance;
 dont l'une me maintint en bonne
 Santé durant tant d'Années, & l'autre
 m'abatit entièrement en très peu de Jours.
 Si le Monde ne subsiste que par l'Or-
 dre qui y est conservé; si notre Vie
 corporelle dépend entièrement de l'Har-
 monie, & de la juste Proportion des
 Humeurs, & des Elémens, on ne doit
 pas trouver étrange, que cette même Vie
 ne se conserve que par l'Ordre & la Rè-
 gle; & qu'elle soit détruite par le Dé-
 ordre, & le Dérèglement. L'Ordre rend
 faciles les Exercices, même pénibles. C'est
 lui qui donne la Victoire aux Armées,
 qui

qui retient en Paix les Royaumes, les
 Villes, les Familles, & qui affermit cer-
 te Paix, & la rend solide. D'où je con-
 clus, que la Sobriété, & la Tempéran-
 ce, sont la Cause efficiente, & le Fonde-
 ment certain de la Santé comme de la
 Vie longue & heureuse; & en même tems,
 le Remède le plus Spécifique, pour une
 infinité de Maladies. C'est ce que per-
 sonne ne niera, pour peu qu'on regarde
 la Chose avec quelque attention. C'est
 aussi pour cette Raison qu'un Médecin
 comence d'abord, par prescrire à son Ma-
 lade le Régime d'une Vie réglée, soit
 pour le Boire, soit pour le Manger; &
 que, lorsqu'il le voit rétabli, il lui re-
 commande encor le même Régime, ou du
 moins un pareil, quant à la Sobriété,
 & à la Tempérance, s'il veut conser-
 ver cette Santé qu'il vient de recouvrer.
 Et on ne doit aucunement douter, qu'il
 ne se garantisse en en effet de toutes sor-
 tes de Maladies, s'il continuoit à suivre
 un Avis si sage, puisque par là, il en é-
 loigneroit toutes les Causes; & qu'ainsi
 il n'auroit jamais besoin, ni des Méde-
 cins, ni de leurs Remèdes.

efectiv, în umorile din corpul meu, așa bătrân
 cum era, niciuna dintre răutățile care răpesc,
 în fiecare zi, atâta lume. Și chiar cea despre
 care tocmai am vorbit, care a apărut, în final,
 prin schimbarea pe care am suferit-o în modul
 meu de viață, nu a avut suficientă forță pentru
 a-mi cauza moartea, deși, cu adevărat, răul a
 fost foarte considerabil și chiar foarte violent.
 Prin aceasta putem vedea clar care este
 virtutea și puterea unei vieți ordonate sau
 dezordonate. Vreau să spun a cumpătării și a
 exceselor, dintre care una m-a menținut în
 stare bună de sănătate atâția ani, iar cealaltă
 m-a doborât cu totul în foarte puține zile.
 Dacă lumea nu supraviețuiește decât prin
 ordinea care este păstrată, dacă viața noastră
 corporală depinde în întregime de armonie și
 de proporția corectă a umorilor și a
 elementelor, nu trebuie să ni se pară straniu
 că aceeași viață nu se conservă decât prin
 ordine și reguli și că este distrusă de dezordine
 și dereglări. Ordinea face ușoare chiar și
 exercițiile foarte grele. Ea este cea care aduce
 victoria armatelor,

care menține în pace regatele, orașele,
 familiile și care consolidează această pace și
 o face durabilă. De aceea concluzionez că
 moderația și cumpătarea sunt cauza eficientă
 și fundamentul sigur al sănătății, ca și al vieții
 lungi și fericite, și, în același timp, remediul
 cel mai potrivit pentru o infinitate de boli.
 Nimeni nu va nega acest lucru, numai dacă îl
 analizează cu puțină atenție. Din același
 motiv un medic începe prin a prescrie, mai
 întâi, bolnavului regimul unei vieți ordonate,
 fie în ceea ce privește băutura, fie mâncarea și,
 atunci când îl vede restabilit, îi recomandă
 același regim sau, cel puțin, unul asemănător,
 în ceea ce privește cumpătarea și moderația,
 dacă vrea să-și păstreze această sănătate pe
 care tocmai a recăpătat-o. Și în niciun caz nu
 trebuie să ne îndoim că el este ferit, într-
 adevăr, de orice fel de boală, dacă continuă
 să urmeze un sfat atât de înțelept, pentru că
 prin aceasta, el ar îndepărta toate cauzele și,
 astfel, nu ar mai avea niciodată nevoie nici de
 medici, nici de remediile lor.

REMARQUES.

L'Auteur raisonne ici tres juste; lors-
qu'il dit, que si l'on abandonne une
fois la Modération, & la Sobriété qu'on
s'est prescrite, & l'Ordre qu'on y gar-
doit, la Santé en est dérangée; mais
que si on reprend après quelque tems
son ancienne Manière de Vie; retour-
nant d'où l'on s'est écarté, on se ré-
tablit dans son premier Etat. Que le
Tempérament de notre Corps n'est au-
tre Chose que celui des Humeurs, &
que dans elles seules consiste le Mou-
vement, & l'Harmonie, de toute notre
Nature. C'est une Vérité assez connue;
& Galien a été même jusqu'à croire,
que l'Ame de l'Homme n'étoit autre
Chose qu'une certaine Harmonie qui se
trouvoit entre ses différentes Parties.
Platon a écrit que la Santé est l'A-
cord parfait de l'Ame avec le Corps,
& qu'il y a entre l'un, & l'autre, une
telle Proportion, & un tel Rapport,
que si l'Esprit est le plus fort, & l'em-
porte sur le Corps, il l'abat, & le
rend tout-à-fait languissant: comme au

con-

contraire, si le Corps, & ce qu'il y
a de Matériel, prend le Dessus sur
l'Esprit, celui-ci est tout engourdi, &
n'a pas assez de Force pour agir. Il
y a dans *Lactance, Firmianus, & Cas-
siodore* des Passages admirables, au su-
jet de cette Proportion des Parties du
Corps humain, non moins harmonieu-
se que remplie de Merveilles. Il n'y a
pas même jusqu'à ces Parties que l'on
a nommé *Honteuses*, & que l'on cache
aux Yeux pour cette Raison, qui ne
renferment autant de Beautés, qu'elles
procurent d'Avantages. Qu'est-ce que
les Sculpteurs admiroient tant dans cer-
te Statue de *Policlete*? Si ce n'est cer-
te Justesse de Proportion, & cette Har-
monie que l'on y voyoit dans toutes
les Parties du Corps Humain, qui la
firent nommer le *Canon* ou la Règle par
Excellence. *S. Augustin, Lib. 22. de Civ.
Dei*, dit qu'il y a bien encor d'autres
Beautés dans les Parties qui sont ca-
chées aux Yeux. „Si les Nombres,
„dit-il, dont le Rapport parfait s'appèle
„en Grèce *Harmonie*, pouvoient être
„visibles dans les Entrailles mêmes
„les plus secrètes, & celles qui ont le

N 7

„ moins

OBSERVAȚII

Autorul judecă aici foarte corect, atunci
când spune că dacă renunți o dată la moderația
și cumpătarea pe care ți le-ai impus și la
ordinea pe care o păstrai, sănătatea are de
suferit; dar dacă, după câțva timp, îți reiei
vechiul mod de viață, revenind acolo unde te-
ai îndepărtat de el, îți revii la prima stare.
Temperamentul corpului nostru nu este altceva
decât cel al umorilor și numai în acestea
constă mișcarea și armonia întregii noastre
firi. Este un adevăr destul de cunoscut, iar
Galenus a mers până acolo încât a crezut că
sufletul omului nu este altceva decât o aume
armonie între diferitele sale părți. *Platon* a
scris că sănătatea este acordul perfect al
sufletului cu trupul și că între unul și celălalt
există o astfel de proporție și un astfel de
raport încât dacă spiritul este cel mai puternic
și întrece corpul, îl doboară și îl sleiește de
puteri; așa cum, dimpotrivă, dacă trupul și
ceea ce e material este deasupra

spiritului, acesta este cu totul amorțit și nu are
suficientă forță pentru a acționa. În operele lui
Lactantius, Firmianus și Cassiodorus sunt
pagini admirabile pe tema acestei proporții a
părților corpului uman, nu mai puțin
armonioasă decât plină de minuni. Nu se
merge chiar până la acele părți care au fost
numite *rușinoase* și care sunt ascunse
privirilor din acest motiv, care nu ascund
atâtea frumuseți, pe câte avantaje aduc. Ce
admirau sculptorii atât de mult la statuile lui
Policlet, dacă nu exactitatea proporțiilor și
armonia care se vedeau în toate părțile
corpului omenesc, care i-au adus denumirea
de *Canonul* sau Regula prin excelență. *S.
Augustin, Lib. 22. de Civ. Dei*, spune că sunt
încă multe alte frumuseți în părțile care sunt
ascunse ochilor. „Dacă numerele, spune el, al
căror raport perfect se numește, în limba
greacă, *armonie*, ar putea fi vizibile chiar și în
măruntăile cele mai secrete și cele care se
înfățișează

302 *Les Avantages*

„moins d'apparence, la Beauté de leur
„Ordre miraculeux doneroit une telle
„Satisfaction à l'Esprit, qu'il les pré-
„fèreroit aussi-tôt, & pour toujours,
„aux Beautés conues les plus capables
„de captiver les Yeux. Or il n'y a
qu'un seul Moyen de conserver cet Or-
dre, & cette Beauté dans les Parties,
soit intérieures, soit extérieures de no-
tre Corps. C'est cette Tempérance, &
cette Sobriété, qu'on ne sauroit assés louer.

Bien plus s'il veut se donner la Peine de
faire attention à tout ce qu'il faut pour cela,
il se rendra Médecin lui-même, & très ha-
bile Homme. Car il est certain, que l'Hom-
me ne peut être si parfait Médecin pour per-
sone, que pour lui-même. La Raison est,
que tout Homme peut, en y faisant attention,
& par plusieurs Expériences, conoitre à la
fin la Nature de son Tempérament, & ses
Dispositions intérieures: Il peut parvenir
à savoir, quels Alimens, & en quel-
le quantité, s'accordent avec ce Tempé-
rament, & ces Dispositions: ce qu'il
n'est pas si facile de conoitre dans un
autre, faute de pouvoir faire des Expé-
riences longues & certaines, & des Ob-
ser-

de la Vie Sobre. 303

servations autant exactes que nécessaires,
y ayant surtout encor plus de Différence
entre les Tempéramens, qu'entre les Vi-
sages. Qui peut deviner, par exemple,
que le Vin Vieux me fait mal, & que le
Nouveau s'acorde avec mon Estomac?
Qui voit que le Poivre m'échauffe moins
que la Candelle? Quel est celui des Méde-
cins qui eut pu me dire que j'avois en moi
ces deux Dispositions naturelles, si moi-
même je ne m'en suis convaincu que par
une Expérience de plusieurs Années? On
ne peut donc être parfait Médecin d'un
autre. Si donc un Homme ne peut avoir
de meilleur Médecin que soi-même, ni de
meilleur Remède que la Tempérance, il
est clair qui faut s'en tenir à ce dernier
Parti.

REMARQUES.

Nous pouvons assurer avec Vérité,
qu'il ne s'est pas encor trouvé de Mé-
decin parfait; & même qu'il n'y a guè-
res lieu d'espérer qu'il s'en trouve ja-
mais. Hipocrate lui-même Epist. ad De-
moc. avoue ingenuement que, tout vieux
qu'il étoit, il n'avoit pas encore atteint la

cel mai puțin, frumusețea ordinii lor miraculoase
ar da o asemenea satisfacție spiritului încât
acesta le-ar prefera imediat și pentru totdeauna
frumuseților cunoscute, cele mai capabile de a
captiva privirile". Ori, nu este decât un singur
mod de a păstra această ordine și această
frumusețe în părțile corpului nostru, fie
interioare, fie exterioare acestuia. Este vorba
de cumpătarea și moderația pe care nu le
putem lăuda suficient.

Mai mult decât atât, dacă vrea să se
străduiască să fie atent la tot ce trebuie făcut
pentru asta, va deveni el însuși medic și o
persoană foarte abilă. Căci este sigur că omul
nu poate fi un medic atât de perfect pentru
nimeni altcineva decât pentru sine. Motivul
este că orice om poate, fiind atent la acest
lucru, prin mai multe experiențe, să cunoască
în final natura temperamentului său și
dispozițiile sale interioare. Poate ajunge să știe
ce alimente și în ce cantitate se potrivesc cu
temperamentul și cu dispozițiile sale, ceea ce
nu este atât de ușor de aflat la o altă
persoană, dacă nu se

pot face experimente îndelungate și sigure și
observații pe cât de exacte, pe atât de necesare;
deoarece sunt și mai multe diferențe între
temperamente decât între chipuri. Cine poate
ghici, de exemplu, că vinul vechi îmi face rău și
că cel nou se potrivește mai bine cu stomacul
meu? Cine vede că piperul mă încălzește mai
puțin decât scorțișoara? Care dintre medici ar
putea să-mi spună că aveam în mine aceste două
dispoziții naturale, dacă eu însumi nu m-am
convins de acest lucru decât printr-o experiență
de mai mulți ani? Prin urmare, nu poți fi un
medic perfect pentru altcineva. Deci, dacă un
om nu poate avea un medic mai bun decât pe
sine însuși, nici un remediu mai bun decât
cumpătarea, este clar că trebuie să se
mulțumească cu această din urmă alegere.

OBSERVAȚII

Putem să asigurăm, cu adevărat, că nu s-a
găsit încă medicul perfect și chiar că nu este
nicio speranță să fie găsit vreodată. Hipocrate
însuși Epist. ad Democ. recunoaște cu
candoare că, așa de bătrân cum era, încă nu
atinsese

la Perfection de la Médecine. *Galien 4. Method.* donne la Raison de ceci, qui n'est autre, si non, qu'il est impossible à un Médecin de voir entièrement clair dans le Tempérament, & les Dispositions naturelles de chaque Homme. „Car, dit-il, si je pouvois connoître précisément le Tempérament de chaque „particulier, je m'estimerois ce que je „conçois dans mon Esprit qu'a été „*Esculape*. Combien y en a-t-il, qu'él- qu'expérimentés qu'ils soient, fussent-ils de ceux qu'on nomme *Polyatri*, ou profonds, & universels dans la Médecine, aussi bien que consommés dans la Pratique, qui puissent connoître le Tempérament, & les Dispositions de chaque Malade, qu'il n'a peut-être jamais vu auparavant? Aussi *Celsus* dit-il, in *Prae.* „Qu'un Médecin connu, & qui „nous voit fréquemment, nous est bien „plus utile, qu'un Etranger qui ne nous „connoît pas, & que nous n'avons ja- „mais vu. Notre *Auteur* conclut donc- tress juste de cette Diversité de Tem- péraments, que personne ne peut être Médecin des Autres avec tant de Per- fection que de soi-même; Comme étant . plus

plus capable de juger sur l'Expérience, de ce qui lui convient, & de ce qui lui peut faire mal. C'est ainsi que *Tibère Néron*, au rapport de *Suétone*, 6. *Annal.* avoit coutume de se moquer de l'Art des Médecins, & de n'en consulter au- cun qui ne fût à l'Age de 30. Ans ce qui lui faisoit du Bien, ou du Mal à l'Estomac. Après cela notre *Auteur* parle d'une Disposition particulière de Tempérament, qui est que le Vin Vieux d'un An lui faisoit du Mal, & que le Nouveau s'acomodoit mieux avec lui. Il n'y a donc qu'une Manière de vie réglée, tant dans la bonne, que dans la mauvaise Santé, qui puisse remplir notre Atente, & réunir en elle même les Effets de la Médecine, soit de celle qui conserve, & entretient la Santé, soit de celle qui la rétablit. Et je ne crois pas que jamais *Asclepiades de Prusse* se soit servi d'aucun autre Remède que de celui d'une Vie sobre & modérée, pour se conserver dans toute sa Force corpo- relle jusqu'à la Vieillesse la plus avan- cée. *Ayant fait un Pact avec la Fortu- ne*, comme dit *Pline lib. 7. cap. 7. de peur qu'on ne le crût pas Médecin, si on le*

perfectionne la médecine. *Galenus 4. Method.* dă motivația acestui lucru, care nu este alta decât că este imposibil pentru un medic să vadă foarte clar în temperamentul și în dispozițiile naturale ale fiecărui om. „Căci, spune el, dacă aş putea cunoaște cu precizie temperamentul fiecărei persoane, m-aş considera ceea ce cred eu, în mintea mea, că a fost *Esculap*”. Câți sunt și cât de experimentați, sunt din aceia numiți *Polyatri* sau profunzi și universali în medicină, sau sunt din cei foarte buni în practică, care pot cunoaște temperamentul și dispozițiile fiecărui bolnav pe care, poate, nu l-au văzut niciodată înainte? De aceea, *Celsus* spune in *Prae* „că un medic cunoscut și care ne vede frecvent ne este mult mai util decât un străin care nu ne cunoaște și pe care nu l-am văzut niciodată”. *Autorul* nostru trage o concluzie foarte exactă cu privire la această diversitate de temperamente, că nimeni nu poate fi un medic mai bun pentru alții decât pentru sine însuși, deoarece este mai capabil să-și dea seama, din

experiență, de ceea ce i se potrivește și de ceea ce îi poate face rău. Astfel, *Tiberiu Neron*, în raportul lui *Suetonius*, 6. *Annal.* avea obiceiul de a-și bate joc de arta medicilor și de a nu consulta pe niciunul care să nu aibă vârsta de 30 de ani, cu privire la ceea ce i-ar face bine sau rău la stomac. După aceasta, *autorul* nostru vorbește despre o dispoziție specială a temperamentului, care este aceea că vinul vechi de un an îi face rău și că cel nou i s-ar potrivi mai bine. Prin urmare, nu este decât un mod de viață ordonată, atât când starea de sănătate este bună, cât și atunci când este rea, care ne poate îndeplini așteptările și reuni efectele medicinei, atât a celei care păstrează și întreține sănătatea, cât și a celei care o restabilește. Și nu cred că vreodată *Asclepiades din Prusia* s-a servit de vreun alt remediu decât de acela al unei vieți cumpătate și moderate, pentru a-și conserva toată puterea trupului până la cele mai adânci bătrâneți. *Făcând un pact cu soarta*, cum spune *Plinius lib. 7. cap. 7., de teamă că nu ar fi considerat medic dacă*

le voyoit avir lui même quelque Infirmié que ce fût. Cet Homme au raport du même Plin, renversatoute l'ancienne Médecine, rejéta les Remèdes, institua la nouvelle Méthode de guérir par l'Abstinence dans le Manger; comme par les Exercices du Corps, & autres Choses de cette nature. Le Médecin Antiochus, aussi grand amateur que lui de la Sobriété, comme nous le lisons dans Galien, 5. De San. tuen. parvint à un tres grand Age, d'une manière toute semblable. Mais lors qu'il fut décrépité, pour entretenir la Lampe vitale qui demandoit un soin continuél, & toujours un nouvel Aliment, il prenoit de la Nourriture trois fois par Jour. „ Sur les huit ou neuf „ Heures du Matin, il mangeoit un Morceau de Pain cuit avec du Miel Attenué; sur le Midi ou une Heure, il dinoit médiocrement, mangeant d'abord „ les Choses qui pouvoient lâcher le „ ventre; ensuite il mangeoit du Poisson sur toute autre viande, & particulièrement de ces Poissons qui se „ trouvent autour des Rochers, ou bien „ dans les Mers les plus profondes: En „ fin

„ fin à souper, il s'abstenoit même du „ Poisson, & il prenoit seulement quelque chose qui eût un bon Suc, & qui „ ne fût pas sujet à une Corruption si „ prompte. De savoir à présent, pour „ quoi ce Médecin mangeoit plus à diner qu'à souper, cela n'est pas facile. Il n'en paroît aucune Raison; si ce n'est celle que donne Jo. Lang. Epist. Med. Lib. 1. Epist. 55. où, après plusieurs Arguments en faveur du Soupé, auquel il dit, que, même de notre Temps, on doit manger plus qu'au Dîner, il rapporte ce Trait du Médecin Antiochus, & il dit à son sujet, que la Vieillesse, surtout lorsqu'elle est décrépité, doit être regardée comme un Etat de mauvaise Santé, & que par conséquent, il la faut traiter d'une Manière toute opposée à celle dont on traite les Persones saines, & robustes.

Je ne prétens pas cependant, nier la Nécessité d'avoir des Médecins, ou insinuer qu'on ne doit pas faire grand Cas de leur Science, lorsqu'il s'agit de conoitre, & de guérir les Maladies dans lesquelles peuvent quelquefois tomber ceux qui mènent la Vie la plus réglée. Car si un Ami

ar si văzut el însuși cu vreo înfirmitate oarecare. Acest bărbat, după spusele aceluiași Plinius, a răsturnat toată medicina veche, a respins remediile, a instituit o nouă metodă de a vindeca prin abstinența de la mâncare, ca și prin frecții, plimbări, mișcări și exerciții ale corpului și alte lucruri de acest fel. Medicul Antiochus, la fel de mare amator de cumpătate, după cum citim la Galenus, 5. De San. Tuen. ajunge la o vârstă foarte înaintată într-un mod cu totul asemănător. Dar când s-a ramolit, pentru a întreține focul vital care cerea o grijă continuă și, mereu, un nou aliment, mânca de trei ori pe zi. „În jur de opt sau nouă dimineața, mânca o bucată de pâine prăjită cu miere atică; în jur de ora doisprezece sau unu, lua un prânz modest, mâncând mai întâi lucrurile care puteau să-i destindă abdomenul; apoi mânca pește în loc de orice alt fel de carne și în special acei pești care se găsesc în jurul stâncilor sau în mările cele mai profunde.

În sfârșit, la cină, se abținea chiar de la pește și mânca doar ceva ce avea un suc bun și care nu era predispus unei alterări atât de rapide”. Să știm acum de ce acest medic mânca mai mult la prânz decât la cină, nu este ușor. Pare că nu ar avea niciun motiv, decât acela pe care îl dă Jo. Lang. Epist. Med. Lib. I. Epist. 55. în care, după mai multe argumente în favoarea cinei în care spune că, chiar în timpurile noastre, trebuie să mâncăm mai mult decât la prânz, el face referire la acest tratat al medicului Antiochus și spune, în această privință, că bătrânețea, mai ales atunci când e decrepită, trebuie privită ca o stare proastă de sănătate și, în consecință, trebuie tratată într-un mod cu totul opus celui în care sunt tratate persoanele sănătoase și voinice.

Totuși, nu pot să neg necesitatea de a avea medici sau să insinuez că nu trebuie să facem mare caz de știința lor, atunci când este vorba de a cunoaște și de a vindeca bolile în care pot uneori cădea cei care duc viața cea mai ordonată. Căci dacă

mi qui vient nous consoler, & nous visiter dans notre Maladie, nous rend un bon Office, & nous oblige; combien plus doit nous faire plaisir un Médecin qui nous visite comme Ami, nous donne les Remèdes qu'il croit nous être utiles, & nous promet le Rétablissement de notre Santé. Mais je dis que pour conserver cette Santé, on doit plutôt avoir recours à une Manière de Vie réglée qu'aux Médecins; puisque l'Expérience nous apprend que c'est une Médecine qui nous est propre, & naturelle; & qu'elle peut non seulement maintenir en Santé les Corps les plus mal partagés en Tempérament, mais encor les conduire jusqu'à leur Centième Année, & au delà; & s'ils meurent alors, c'est plutôt par une Défaillance générale de la Nature, & man- que d'Humide radical, comme une Lampe qui s'éteint faute d'Huile, que par aucune Douleur, ou aucun Dérangement dans les Humeurs. Il y a eu des gens qui ont cru, que l'Or Potable, & cette sorte de Pierre Philosophale appelée Elixir, que tant de Persones ont cherché, & que si peu ont trouvé, avoient ces mêmes Effets de prolonger la Santé, & la Vie. mais je dis que, fût-il possible de les trou-

ver,

ver, fussent-ils aussi communs qu'ils sont rares, ils seront toujours entièrement inutiles, sans la Sobriété, & la Tempérance.

REMARQUES.

Sénèque Epit. 78. ad Lucil. parlant d'une violente Fluxion qui l'avoit affligé long-tems, & qui l'avoit extrêmement amaigri, dit, que ses Amis lui avoient été d'un grand secours, pour lui aider à supporter sa Maladie, & même à la guérir. „Mes Amis, dit-il, com- „tribuerent beaucoup au Rétablisse- „ment de ma Santé par leurs Discours „consolans, & agréables, & j'expéri- „mentai alors que tout ce qui égaye, „& divertit l'Esprit, fait du Bien au „Corps. C'est encor un grand Point, en cas de Maladie, que le Médecin soit un de nos Amis les plus familiers; car, comme dit encor Sénèque 4. contr.: „Rien „ne contribue davantage au Rétablisse- „ment des Malades, que d'être traité par „ceux qui leur plaisent. La Confiance qu'on a pour son Médecin guérissant plus de Monde, que les Remèdes mé-
mes

un prieten care vine să ne consoleze și să ne viziteze când suntem bolnavi ne face un serviciu și ne îndatorează, cât de mult trebuie să bucure un medic care ne vizitează ca prieten, ne dă remediile care crede că ne sunt utile și ne promite restabilirea sănătății. Dar eu cred că, pentru a păstra această sănătate, trebuie, mai degrabă, să recurgem la un mod de viață ordonat decât la medici, deoarece experiența ne învață că este o medicină care ne este proprie și naturală și poate nu doar să mențină în stare bună de sănătate trupurile cele mai rău înzestrate în ceea ce privește temperamentul, ci le poate duce până la o sută de ani și chiar mai mult; iar dacă mor în acest moment, este mai degrabă din cauza unei slăbiciuni generale a firii și a unei lipse de umiditate radicală, ca o lampă care s-a stins din cauza lipsei de ulei, decât din cauza vreunei dureri sau a vreunei dereglări a umorilor. Au fost persoane care au crezut că aurul potabil și acest fel de piatră filosofală numită elixir, pe care atâtea persoane au căutat-o și pe care atât de puțini au găsit-o, aveau aceleași efecte de a

prelungi sănătatea și viața, dar eu cred că, dacă ar putea fi găsite și, chiar dacă ar fi la fel de obișnuite pe cât sunt de rare, tot vor fi complet inutile fără cumpătare și moderație.

OBSERVAȚII

Seneca Epit. 78. ad Lucil., vorbind de o congestie violentă care l-a chinuit mult timp și care l-a slăbit extrem de mult, spune că prietenii i-au fost un mare sprijin în a-l ajuta să suporte boala și chiar să o vindece. „Prietenii mei, spune el, au contribuit mult la restabilirea sănătății mele prin discursurile lor consolatoare și plăcute și, în acel moment, am experimentat faptul că tot ceea ce înveselește și distrează spiritul îi face bine și corpului”. Un alt punct important, în caz de boală, este ca medicul să fie unul dintre prietenii noștri cei mai familiari; căci, cum spune din nou Seneca 4. contr.: „Nimic nu contribuie mai mult la însănătoșirea bolnavilor decât faptul de a fi tratați de persoanele care le plac”. Încrederea pe care o avem în medic vindecă mai multă lume decât înseși remediile sale.

mes. Mais il n'y a que ceux qui sont leurs Maîtres, & qui peuvent se choisir un Médecin tel qu'ils veulent, qui puissent jouir de cet Avantage. D'où vient que parmi les Personnes Religieuses, particulièrement les Filles, qui sont obligées de se servir toujours d'un même Médecin dont la Maison a fait choix sans les consulter, on entend si souvent des Plaintes, de ce qu'il ne leur est pas permis d'en d'avoir un, en qui elles puissent avoir de la Confiance. Il n'y a certainement rien de plus pernicieux pour un Malade, que lorsqu'il a de l'Aversion pour un Médecin; mais c'est encor bien pis si ce Médecin lui est odieux, comme cela peut arriver quelques fois. Y ayant donc une si grande Différence dans les Tempéramens, les Affections, & les Dispositions naturelles des Hommes, un Médecin qui a un peu d'Industrie, & d'Adresse, ne fait pas mal de se concilier l'Affection d'un Malade, en se conformant à ses Inclinations, & à son Humeur. Il y en a plusieurs qui ont réussi par là, & qui se sont acquis un très grand Nom, plus par cette sorte de *Ruse* que par leur

Ha-

Habileté. Le savant Gaspar à Rejes entre ses *Questions*, propose celle-ci aussi curieuse qu'elle vient à propos; à savoir. „D'où vient que les Ignorans, les Empiriques, & les faux Médecins, s'instruient bien davantage dans les *Bonnes Graces* du *Vulgaire*, que les Médecins sages, & s'avans?

Il est bien vrai que les Gens sensuels, & ceux qui se plaisent dans l'Intempérance (tels que sont ceux qui s'obstinent à vouloir contenter tous leurs Desirs, & en particulier, ces Desirs qui regardent ou le Manger, ou le Boire,) ne veulent point du tout entendre parler de cette Manière de Vie Sobre, & modérée, quoiqu'ils se soient trouvés très souvent incommodés de leur Derèglement. „Il vaut mieux, disent-ils, obéir aux Appétits, & vivre dix Ans de moins, que de gêner ainsi son Tempérament par des Abstinenances perpétuelles. Mais ils ne font pas réflexion, de quelle Conséquence dix Ans de Vie plus ou moins sont à un Homme; & surtout dans un Age mûr, auquel cette Vie est parvenue à son Point de Perfection; & a acquis la Sagesse, la Prudence, & toutes

Însă, doar cei ce sunt propriii lor stăpâni și care pot să-și aleagă medicul pe care îl vor, se pot bucura de acest avantaj. Astfel se explică faptul că, printre persoanele religioase, în special fetele, care sunt obligate să apeleze întotdeauna la același medic ales de mănăstire fără să le consulte, auzim atât de des plângeri cu privire la faptul că lor nu le este permis să aibă un medic în care pot avea încredere. Cu siguranță, nu este nimic mai periculos pentru un bolnav decât atunci când acesta are aversiune pentru un medic, dar este și mai rău dacă acest medic îi este odios, cum se poate întâmpla uneori. Fiind deci o atât de mare diferență între temperamentele, afecțiunile și dispozițiile naturale ale oamenilor, un medic care are puțină îndemânare și dibăcie, nu face rău dacă tratează afecțiunea unui bolnav conformându-se înclinațiilor și umorilor acestuia. Sunt mai mulți care au reușit astfel și care și-au făcut un nume mare, mai mult prin acest fel de șirellic decât prin abilitate.

Savantul Gaspar a Rejes, printre întrebările sale, o propune pe aceasta, la fel de curioasă pe cât de potrivită, și anume: „De unde vine faptul că ignoranții, empiricii și falșii medici se strecoară mult mai mult în *bunele grații* ale poporului decât medicii înțelepți și savanți?”

Este foarte adevărat că oamenii senzuali și cei care se complac în excесе (cum sunt cei care se încăpățânează să își satisfacă toate dorințele și, în special, acele dorințe care privesc mâncarea și băutura) nici nu vor să audă vorbindu-se despre acest mod de viață cumpătat și moderat, deși au fost foarte adesea deranjați de diverse tulburări. „Este mai bine, spun ei, să-ți ascuți poștele și să trăiești cu zece ani mai puțin decât să-ți deranjezi astfel temperamentul prin abțineri continui”. Însă ei nu se gândesc ce consecințe au pentru un om zece ani de viață în plus sau în minus și, mai ales, la o vârstă matură, când această viață a ajuns la un punct de perfecțiune și a dobândit înțelepciunea, prudența și toate

tes les autres Vertus qui ne peuvent se rencontrer que tres imparfaitement dans un Age moins avancé. Et pour ne pas parler de tant d'autres Avantages de la Vieillesse; n'a-ce pas été dans cet Age-là, que tant d'excellens Ouvrages ont été composés; & dans ces mêmes dix Années, dont ces Voluptueux semblent faire si peu de cas?

Ces Mrs. là disent encor, que la Vie sobre & réglée est une Chose si difficile à entreprendre, qu'elle en est presque impossible. Mais je répons à cela, que Galien l'a entrepris, & en est venu à bout. Il en a fait sa Pratique ordinaire, & il a expérimenté que c'étoit la meilleure de toutes les Médecines. Platon, Isocrate, Cicéron, & tant d'autres, tant des Siècles Passés, que du nôtre; comme le Pape Paul. III. & le Cardinal Bambon, qui par ce Moyen là ont vécu si long tems. Nos Ducs Laud, & Donat, & tant d'autres d'un Rang moins élevé, non seulement dans les Villes, mais dans les Bourgs, & les Villages, ont fait la même chose, & en ont retiré le même Avantage. Puis donc que tant de Gens l'ont fait autrefois, & que tant d'autres le font encor aujourd'hui; est-ce une Chose

se que Personne ne puisse faire? Et n'est-elle pas au contraire d'autant plus aisée, qu'il n'y faut, ni Frais, ni Cérémonies? Il ne faut que commencer, & puis s'y acoutumer peu à peu?

Il ne faut pas s'arrêter à ce que dit Platon, que ceux qui manient les Affaires publiques, ne peuvent pas s'astreindre à une Manière de Vie réglée, parce qu'il faut souvent qu'ils soient exposés au Chaud, au Froid; aux Neiges, aux Vents, & à la Pluie; & qu'ils portent la Fatigue d'un Travail, toujours le même dans sa Variété. Car je répondrai que toutes ces Incommodités, & ces Inconvéniens, sont de tres peu de Conséquence, comme je l'ai déjà dit plus haut, pour des Persones qui sont modérées à l'égard, tant du Boire, que du Manger; ce qu'il est facile d'être, même aux Persones les plus engagées dans les Affaires publiques. Bien plus, cela leur est aussi comode qu'utile, tant pour les garantir des Maladies qui peuvent interrompre l'Acquit de leur Fonctions publiques, que pour donner plus de Vivacité à leur Esprit, dans les Ocasions difficiles qui se rencontrent, & où ils ont

beaucoup

toate celelalte virtuți pe care, la o vârstă mai puțin înaintată, nu le poți avea decât foarte stângace. Și, ca să nu mai vorbim de atâtea alte avantaje ale bătrâneții, nu la această vârstă au fost compuse atâtea opere excelente și în aceiași zece ani, de care acești voluptuoși par să facă atât de puțin caz?

Acești domni mai spun că viața cumpătată și ordonată este un lucru atât de dificil de întreprins încât acest lucru este aproape imposibil. Dar, la aceasta, le răspund că Galenus l-a întreprins și l-a dus la bun sfârșit. A făcut din acest fel de viață practica sa obișnuită și a experimentat faptul că era cel mai bun dintre toate medicamentele. Platon, Socrate, Cicero și atâția alții, atât din secolele trecute, cât și din secolul nostru, cum sunt Papa Paul al III-lea și cardinalul Bambon, care, prin acest mijloc, au trăit atât de mult. Ducii noștri Laud și Donat și atâția alții cu un rang mai puțin înalt, nu doar în orașe, ci și în târguri și sate, au făcut același lucru și au obținut aceleași avantaje. Și apoi, dacă atâția oameni au făcut acest lucru în trecut și atâția alții îl fac încă

astăzi, este acesta un lucru pe care nimeni nu îl poate face? Și nu este, dimpotrivă, cu atât mai ușor cu cât nu este nevoie nici de cheltuieli, nici de ceremonialuri? Nu trebuie decât să începi și apoi să te obișnuiești cu asta încetul cu încetul. Nu trebuie să ne oprim la ceea ce spune Platon, că cei care se ocupă de afacerile publice nu pot respecta un mod de viață ordonat, prin faptul că deseori trebuie să se expună la căldură, la frig, la zăpezi, la vânturi și la ploaie și suportă mereu oboseala unei munci, mereu aceeași în varietatea sa. Căci voi răspunde că toate aceste neplăceri și inconveniente au foarte puține consecințe, cum am spus deja mai sus, pentru persoanele care sunt cumpătate atât în ceea ce ar fi ușor chiar și pentru persoanele cele mai implicate în afacerile publice. Mai mult, acest lucru le este pe cât de comod, pe atât de util, atât pentru a se păzi de bolile care pot interrompe îndeplinirea funcțiilor lor publice, cât și pentru a da mai multă vivacitate spiritului lor, în diferitele ocazii care apar și în care au nevoie

314 *Les Avantages*
besoin de toute leur Pénétration, comme
de toute leur Prudence.

REMARQUES.

Il n'y a presque Personne de quelque Profession dont on ait fait Choix, qui ne se propose de parvenir à la Vieillesse, & qui ne souhaite de ressembler à cet Age là à *Hésiode*, dont on dit que la Vieillesse étoit aisée, agissante, & vigoureuse. Mais il y en a bien peu qui veulent prendre les Moyens pour cela. Ce qui fait qu'il est si commun de voir dans toutes les Villes des Vieillards tels que *Juvenal* les décrit, *Sat. 10.* & qu'il y en a si peu qui soient encor assez forts, & assez vigoureux, pour rendre le moindre Service à la République. *Platon* se fonde là-dessus, lorsqu'il ordonne que les Vieillards soient éloignés des Charges, & de l'Administration publique, comme étant presque tous infirmes, & trop faibles. Il n'est pas tout-à-fait si aisé pour ceux qui passent leur Vie à l'Armée, & qui quelquefois vivent dans l'Abondance de toutes Choses, & plus souvent encor sont

315 *de la Vie Sobre.*
sujets à endurer la Faim, & la Soif, sans compter les autres Fatigues; il n'est pas, dis-je, si aisé pour eux de parvenir à un Age avancé, ou d'avoir beaucoup de Vigueur, & de Force, s'ils y parviennent. Je dis la même chose de ceux qui font ce qu'on appelle *Le gros Ouvrage* à la Campagne, ou de ceux qui dans les Villes, sont obligés pour vivre, d'exercer des Arts Mécaniques, & pénibles. Il n'y a peut-être que ceux qui s'appliquent aux Exercices de Minerve qui puissent espérer ce Bonheur, s'ils veulent se contenir dans les Bornes d'une Vie réglée, & sobre; & qui effectivement parviennent à cet heureuse Vieillesse, qui laisse encor assez de Forces, & de Santé, pour se rendre utile au Public, par des Ouvrages savans qui procurent cette Vie *Posthume*, que les Poètes nomment *Immortalité*. *Hippocrate* déjà très âgé composa ses Aphorismes, ou plutôt ses Oracles. Les Ouvrages que fit *Galen* dans sa Vieillesse sont les meilleurs de tous ceux qu'il a laissés à la Postérité. *Vallesius* Premier Médecin de *Philippe le Second Roi d'Espagne*, étoit extrêmement

O 2 men

nevoie de toute l'intelligence, ca și de toată prudența.

OBSERVAȚII

Nu este nimeni, orice profesie și-ar fi ales, care să nu-și propună să ajungă la bătrânețe și care nu-și dorește să semene, la această vârstă, cu *Hesiod*, despre a cărui bătrânețe se spune că era ușoară, activă și viguroasă. Dar sunt foarte puțini cei care vor să ia măsurile necesare pentru acest lucru. Ceea ce face să fie atât de comun faptul de a vedea, în toate orașele, bătrâni așa cum îi descrie *Juvenal*, *Sat. 10* și să fie atât de puțini cei care sunt încă destul de puternici și viguroși pentru a face cel mai mic serviciu republicii. *Platon* se bazează pe acest lucru atunci când ordonă ca bătrânii să fie îndepărtați din funcțiile și din administrația publică, ca fiind aproape toți infirmi și prea slabi. Nu este pe de-a-ntregul atât de ușor pentru cei care își petrec viața în armată și care, uneori, trăiesc în belșug în orice privință, dar, mai des, sunt obligați să îndure foamea și setea, fără a mai

pune la socoteală celelalte oboseli; după cum spuneam, nu este atât de ușor pentru ei să ajungă la o vârstă înaintată sau să aibă multă vigoare și forță, dacă ajung la această vârstă. Același lucru îl spun despre cei care fac ceea ce se numește *munca grea* la țară sau despre cei care, în orașe, sunt obligați, pentru a trăi, să exercite artele mecanice și grele. Poate doar cei care fac exercițiile Minervei pot spera la această fericire, dacă vor să se păstreze în limitele unei vieți ordonate și cumpătate și care, efectiv, ajung la această fericită bătrânețe, care lasă încă destulă forță și sănătate pentru a se face utili publicului, prin lucrări savante care aduc această viață *postumă* pe care poezii o numesc *nemurire*. *Hippocrate* era deja foarte în vârstă când și-a compus aforismele sau, mai degrabă, oracolele. Operele pe care *Galenus* le-a realizat la bătrânețe sunt cele mai bune dintre toate cele pe care el le-a lăsat posterității. *Vallesius*, primul medic al lui *Philip al Doilea*, regele *Spaniei*, era extrem

316 *Les Avantages*
ment Vieux lorsqu'il écrivit son Livre
De la Philosophie Sacrée. Sanctorius que
j'ai cité tant de fois composa pendant
les dernières Années d'une Vie tres lon-
gue, cet excellent Traité, *De Statica*
Medicina. Harvey, le *Démocrite An-*
glois étoit déjà fort avancé en Age,
lorsqu'il mit au Jour son Traité divin
du Mouvement du Sang, & il avoit 73
Ans, lorsqu'il fit imprimer cet autre
De la Génération des Animaux. La mê-
me Chose est arrivée en tout tems, à un
Nombre d'autres Savans en toute autre
Science: & l'on peut dire, que ceux
qui se laissant emporter à une Ardeur
aveugle de se faire Auteurs, dans un
Age qu'on peut plutôt encore appeler
Jeunesse, n'ont jamais un semblable
succès. Il arrive même très souvent,
qu'ils se repentent dans leur Vieillesse,
de ce qu'ils ont écrit avant ce Temps-là;
qu'ils ne peuvent relire ces Ouvrages
qu'avec des Angoisses d'Esprit incon-
cevables; & que semblables à *Ovide* qui,
parlant de ses propres Ouvrages aux
quels il avoit laissé voir le Jour trop
tôt, use de cette Expression,

Cum

de la Vie Sobre.

317

Cum relego scripsisse pudet, quia plurima
cerno,
Me quoque qui scripsi iudice, digna
lini.

Ils ne peuvent se souvenir de leur pre-
miers Ecrits, sans souhaiter qu'ils n'eus-
sent jamais paru. La Vieillesse donc, &
particulièrement celle que l'on distin-
gue par les Epirètes, de *Verte*, & de
Fraîche, est le Fruit le plus agréable de
la Vie sobre, & réglée; lorsqu'on l'a
embrassée en Temps & Lieu. Mais il ne
faut pas que ces Savans-là s'attendent à
recueillir ce Fruit précieux, qui haïs-
sent la Frugalité de la Table. Car ceux
qui partagent le Temps de leur Jeunè-
se, & de leur Age Viril, entre les Plai-
sirs de *Bachus*, & les Délices de *Vé-*
nus, ne peuvent s'attendre qu'à une
Vieillesse languissante, & aussi flétrie
que leur Couleur qui tourne alors sur
celle de l'Olive. *Vetus villosus, senex ve-*
ternosus, colore mustelino, a dit L'Au-
teur Comique de *L'Eunuque*: & au lieu
d'un Corps vivant, n'en laisseront voir
qu'un demi animé, à moitié mort, pour
ne pas dire presque tout-à-fait.

O 3

Quel-

de bâtrân atunci când a scris cartea sa, *Despre*
filosofia sacră. Sanctorius, pe care l-am citat
de atâtea ori, a compus în ultimii ani ai unei
vieți foarte lungi, tratatul excelent, *De Statica*
Medicina. Harvey, acest *Democrit al*
englezilor, avea deja o vârstă foarte înaintată,
atunci când a scris tratatul său divin despre
mișcarea sângelui și avea 73 de ani atunci
când a tipărit celălalt tratat, *Despre generația*
animalelor. Același lucru li s-a întâmplat,
întotdeauna, multor alți savanți din orice
știință și putem spune că aceia care s-au lăsat
duși de o ardoare oarbă de a deveni autori la o
vârstă pe care o putem încă numi, mai
degrabă, *tinerețe*, nu au niciodată un asemenea
succes. Se întâmplă chiar, foarte des, ca ei să
regrete, la bătrânețe, ceea ce au scris înainte de
această vârstă, să nu poată reciti aceste opere
decât cu o teamă de neconceput în sufler și,
asemenea lui *Ovidiu* care, vorbind despre
propriile lucrări pe care le-a dat lumii prea
devreme, folosește aceste cuvinte:

Cum relego scripsisse pudet, quia plurima
cerno,
Me quoque qui scripsi iudice, digna lini.

Prin urmare, bătrânețea și, în special, cea
care se distinge prin epitetele *verde* și
proaspătă, este fructul cel mai plăcut al vieții
cumpătate și ordonate, atunci când aceasta a
fost adoptată în timp și spațiu. Dar acei
savanți care urăsc cumpătarea la masă nu
trebuie să se aștepte să culeagă acest fruct
prețios. Căci cei care își împart timpul tinereții
lor și al vârstei viguroase între plăcerile lui
Bachus și deliciile lui *Venus*, nu se pot aștepta
decât la o bătrânețe lipsită de vlagă și la fel de
ofilită ca și culoarea lor, care este asemenea
celeii a măslinelor: *Vetus victus, senex*
veternosus, colore mustelino, a spus autorul
operei comice *Eunucul*; iar în locul unui corp
însuflețit, nu vor lăsa să se vadă decât unul
semi-însuflețit, pe jumătate mort, ca să nu
spunem cu totul mort.

Cum relego scripsisse pudet, quia plurima cerno,
Me quoque qui scripsi iudice, digna lini.

„Când recitesc ceea ce am scris îmi este rușine; pe cele mai multe pe care deși eu le-am scris,
judecându-le, le consider măzgăleli.”

Vetus victus, senex veternosus, colore mustelino

„Învins învechit, bătrân ramolit, de culoarea nevăstuicii”

Quelques Persones feront sans doute ici une Objection ; à savoir, comment ceux qui mènent une Vie si sôbre, & si réglée, qu'ils ne mangent jamais que des Choses qu'on donne ordinairement à des Malades, & encor en petite Quantité, feront-ils dans la Maladie ? Quel Régime garderont-ils, qu'ils n'ayent anticipé lorsqu'ils se portoit bien ?

A cela je réponds en premier Lieu, que la Nature qui fait tout ce qu'elle peut pour sa propre Conservation, suggère alors de quelle Manière on se doit comporter, en commençant par ôter l'Appetit ; afin qu'on ne mange que très peu : Car quant à elle, elle se contente toujours de Peu. De sorte qu'un Malade, soit qu'il ait mené une Vie sôbre, & réglée, ou non ; dès lorsqu'il est malade, ne doit plus user que d'Alimens convenables à son Etat, & encor en bien plus petite Quantité, que lorsqu'il jouissoit de sa Santé. Car s'il vouloit continuer comme il faisoit auparavant, la Nature qui est déjà foible, & abatus par la Maladie, seroit bien-tôt entièrement acablée.

En second Lieu, je réponds encor mieux, que quiconque vit sôbrement, & selon les

Règles de la Tempérance, ne peut presque pas être malade ; du moins, ce ne sera que rarement, s'il l'est ; & pour très peu de tems : parce que sa Manière de Vie a coupé toutes les Causes du Mal, & qu'en bonne Philosophie ; ablatâ causa, tollitur effectus.

REMARQUES.

Il ne laisse pas d'y avoir aujourd'hui bien des Gens qui vivent sôbrement, & avec Frugalité : & qui aussi arivent à une Vieillesse agréable. Il y a des Ordres Religieux remplis de ces Vieillars qui, quoiqu'ils ayent été toujours très grossièrement ; qu'ils ayent eu toute leur Vie les Piés nus ; qu'ils ayent couché sur la Durte, dans de petites Cellules, & dans les plus grandes Chaleurs de l'Été ; sont parvenus, malgré tout cela, à leur quatre-vingt, ou quatre-vingt-dixième Année ; sont encor frais, & robustes ; & attribuent leur grand Age, leur Force, & leur Santé, aux Jeûnes, & aux Abstinences fréquentes qu'ils ont fait, & à la Nourriture modique, & souvent rien moins qu'excellente, qu'ils ont prise. Notre Auteur répond très juste aux

O 4

Ob.

Fără îndoială, unele persoane vor face aici o obiecție, și anume, cei care duc o viață atât de cumpătată și atât de ordonată, încât nu mănâncă niciodată decât lucruri care se dau de obicei bolnavilor și, mai mult, în cantitate mică, ce vor face ei atunci când vor fi bolnavi ? Ce regim vor ține, pe care nu l-au respectat atunci când s-au simțit bine ?

La această întrebare răspund, în primul rând, că firea, care face tot ce poate pentru propria sa conservare, sugerează, în acel moment, în ce fel trebuie să se comporte, începând cu tăierea postei de mâncare, în așa fel încât să nu mănânce decât foarte puțin. Căci, în ceea ce o privește, ea se mulțumește întotdeauna cu puțin. Astfel încât un bolnav, fie că a dus o viață cumpătată și ordonată sau nu, din momentul în care se îmbolnăvește, nu mai trebuie să consume decât alimentele care se potrivesc cu starea sa și chiar în cantitate mult mai mică decât atunci când era sănătos. Căci dacă ar vrea să continue cum făcea înainte, firea, care deja este slăbită și doborâtă de boală, ar fi în curând copleșită în întregime.

ablata causa, tollitur effectus

„Dacă se îndepărtează cauza, se anulează și efectul.”

În al doilea rând, răspund și mai bine că, oricine trăiește cumpătat și după regulile moderației, aproape că nu se poate îmbolnăvi ; cel puțin, nu se va îmbolnăvi decât foarte rar și pentru foarte puțin timp, deoarece modul său de viață a întrerupt toate cauzele răului și, ca o filosofie bună, ablata causa, tollitur effectus.

OBSERVAȚII

Nu încetează să existe, în zilele noastre, mulți oameni care trăiesc cumpătat și moderat și care ajung la o bătrânețe plăcută. Sunt ordine religioase pline de acești bătrâni care, deși au fost întotdeauna îmbrăcați simplu, au avut toată viața picioarele goale, s-au culcat pe pământul gol, în celule mici și pe cele mai mari călduri ale verii, au ajuns, în ciuda acestora, la optzeci sau la nouăzeci de ani, sunt încă proaspeți și viguroși și atribuie vârsta, forța și sănătatea lor posturilor și abstenențelor frecvente pe care le-au făcut și hranei modice și, adesea, mult mai puțin decât excelentă, pe care au consumat-o. Autorul nostru răspunde, pe bună dreptate,

Objections de ceux qui ont une si grande Répugnance pour la Sobriété. Toute la Difficulté tombe d'elle même, en leur répondant que, ou ils ne seront point si sujets à être malades, ou ils ne le seront que très légèrement, s'ils le sont. Ceux qui vivent si sobriément, disent-ils, lorsqu'ils tombent malades, ne peuvent supporter la Force des Remèdes, parce qu'ils se sont affaiblis par leurs *Abstinences*. Mais qui ne voit que ces *Abstinences* justes, & proportionnées aux Forces, & aux Besoins de la Nature, ont retranché les Causes des Maladies, en ôtant l'Abondance de Sang, & d'Humeurs; en sorte qu'elles n'ont plus sur quoi agir? J'ajouterai à cela, que leur Bonheur en est d'autant plus grand, si à cause de leur peu de Forces, ils ne peuvent user de Remèdes. *Hipocrate* 1. *Aphor.* a écrit que les Vieillards sont moins sujets à la Fièvre; & que s'ils en sont atteints, c'est toujours avec moins de Violence que les plus Jeunes: parce que leur Corps est si froid, que les Inflammations ont peu de Pouvoir sur lui. Il est donc vrai que ceux qui vivent sobriément, sont atteints de moins

moins de Maladies, & que celles où ils peuvent tomber, sont bien moins dangereuses, que celles où tombent ceux qui vivent à leur Fantaisie, & qui ne se refusent aucune Volupté: parce que dans ceux-ci, les Humeurs sont entièrement éloignées du Chemin commun de la Nature; ce qui ne se trouve pas dans les Autres. Que si quelque fois par la mauvaise Intempérie de l'Air, dont l'Usage est indispensable, & dans certaines Dispositions, ou Maladies épidémiques, ils sont aussi atteints, ce n'est jamais avec autant de Violence, que ceux qui vivent splendidement, & avec Délices; ces Maladies les trouvent en eux en abondance, sur quoi exercer leur Fureur: comme on le voit dans la Peste, mieux que dans toute autre. Car cette terrible Maladie sur toute les Autres, n'aime à s'immoler que les *Vieilles* les plus grasses.

Plinie Ecrit lib. 7. *H. N. cap. 50.* que, Les Vieillards sont les moins sujets à être atteints de la Peste. Et je crois qu'il n'y a point d'autre Raison de cela, si ce n'est que leurs Corps sont plus sèches, & moins propres à recevoir les Impre-

obiecțiilor celor care au o atât de mare silă de cumpătare. Toată greutatea vine din ea însăși, răspunzându-le că fie nu vor fi deloc predispuși la boli, fie nu vor fi decât foarte ușor bolnavi. Cei care trăiesc atât de cumpătat, spun ei, atunci când se îmbolnăvesc, nu pot suporta tăria remediilor, pentru că sunt slăbiți de *abstinențele* lor. Dar cine nu vede că aceste *abstinențe* corecte și proporționate cu puterile și nevoile firii au redus cauzele bolilor, eliminând abundența de sânge și de umori, astfel încât nu mai au asupra cui acționa? Voi adăuga la acestea că fericirea lor este cu atât mai mare cu cât, din cauza puterilor lor scăzute, nu se pot folosi de remedii. *Hipocrate* 1. *Aphor.* a scris că bătrânii sunt mai puțin predispuși la febră și că, dacă sunt afectați de aceasta, ea este întotdeauna mai puțin agresivă decât la cei mai tineri, deoarece corpul lor este atât de rece încât inflamațiile au puțină putere asupra lui. Este deci adevărat că cei care trăiesc cumpătat sunt afectați de mai puține boli și că cele în care pot

cădea sunt mult mai puțin periculoase decât cele de care suferă persoanele care trăiesc după bunul lor plac și care nu își refuză nicio plăcere; pentru că la aceștia, umorile sunt complet îndepărtate de calea obișnuită a firii, ceea ce nu se întâmplă la ceilalți. Iar dacă, uneori, din cauza *intemperțiilor* aerului, al cărui consum este indispensabil, și în anumite dispoziții sau boli epidemice, sunt, de asemenea, afectați, acest lucru nu se întâmplă niciodată cu atâta violență ca la cei care duc o viață strălucită și cu desfătări; aceste boli găsesc din belșug, la aceste persoane, asupra cărora să-și exercite furia, așa cum se vede la *ciumă*, mai bine decât la orice altă boală. Căci, dintre toate, aceste boli îngrozitoare nu-i place să ucidă decât victimele cele mai grase.

Plinius scrie lib. 7. *H. N. cap. 50* că bătrânii sunt cel mai puțin predispuși să fie atacați de *ciumă*. Și eu cred că nu este un alt motiv pentru acest lucru decât acela că trupurile lor sunt mai uscate și mai puțin potrivite să primească impresiile

sions qui viennent du *Dehors*, que les Corps des Jeunes Gens, qui sont plus ouverts. *Jules Caesar Zarottus, De Med. Mart. Interpr.* en donne une autre Raison; & il dit, que la Peste est tres chaude, & qu'ainsi elle ne peut faire qu'une légère Impression sur les Corps froids des Vicillars. On lit dans *Martial* une Epigramme tres spirituelle sur une Femme nommée *Vetustina*, qui déjà fort âgée, & même ridée, étoit si amoureuse, qu'elle ne pouvoit s'empêcher de faire paroître par plusieurs Actions extravagantes, l'Envie qu'elle avoit d'être mariée. Il la raille fort agréablement en plusieurs Manières, & à la fin il lui dit;

*Cum Bruma Mensem sit tibi per Augustum
Regelare nec te pestilentia possit,
Audes ducentas nupturire post mortes:*

Toi qui portes les Frimats jusque dans le Mois d'Août, & que la Peste même ne dégèleroit pas; tu oses penser au Mariage, apres plus de deux Cens Morts.

A

Cet

Cet Interprete s'efforçant par plusieurs Raisons de démontrer, que la Peste est une Maladie tres chaude, s'appuye sur le Jugement de *Martial* qui semble l'assurer ainsi, lorsqu'il dit qu'elle n'étoit pas même capable, avec toute sa Chaleur, de réchauffer, & de fondre, les Glaces de cette vieille Femme. Cette Prouve est fort ingénieuse, mais l'Auteur me permettra de ne pas être de son Sentiment; puis que nous voyons, que la Peste est si souvent accompagnée de si peu de Fièvre, qu'elle en impose même par-là quelque-fois aux Médecins. Mais je dis, que la Peste ataqe bien moins les Vicillars, à cause que leurs Corps sont plus durs à pénétrer, & plus fêts: comme on peut le remarquer dans ces Maladies contagieuses qui atquent quelque fois les Animaux. Nous vîmes il y a quelques Années, que la Maladie qui courut parmi les Bêtes à Cornes, & qui les fesoit mourir en grand Nombre, non seulement dans tout le Continent des Etats de la Sérénissime République de Venise, mais encor dans presque toute l'Italie, & surtout dans la Campagne de Rome, au

Q 6

g. ad

care vin din afară decât trupurile tinerilor, care sunt mai deschise. *Jules Caesar Zarottus, De Med. Mart. Interpr.* dă un alt motiv și spune că ciurma este foarte caldă și că, astfel, nu poate face decât o impresie ușoară asupra trupurilor reci ale bătrânilor. În *Martial* citim o epigramă foarte spirituală cu privire la o femeie numită *Vetustina*, care, deja foarte bătrână și chiar zbârcită, era atât de îndrăgostită încât nu se putea împiedica să nu arate, prin mai multe acțiuni extravagante, cheful pe care îl avea să fie măritată. El o ia peste picior, foarte plăcut, în mai multe moduri, iar la sfârșit îi spune:

*Cum Bruma Mensem sit tibi per Augustum
Regelare nec te pestilentia possit,
Audes ducentas nupturire post mortes.*

„Tu, care duci bruma până în luna august și pe care nici măcar ciurma nu ar dezgheța-o, îndrăznești să te gândești la căsătorie, după mai mult de două sute de morți.”

Acest interpret, străduindu-se să demonstreze, prin mai multe argumente, că ciurma este o boală foarte caldă, se sprijină pe judecata lui *Martial* care pare să-l asigure de acest lucru atunci când spune că aceasta nu era în stare, cu toată căldura sa, măcar să încălzească și să topească ghețurile acestei bătrâne. Această dovadă este foarte ingenioasă, dar autorul îmi va permite să nu-i împărtășesc sentimentele, deoarece vedem că ciurma este atât de des însoțită de atât de puțină febră încât îi sperie chiar, prin aceasta, pe medici. Dar eu cred că ciurma îi atacă mult mai puțin pe bătrâni, din cauză că trupurile lor sunt mai greu de pătruns și sunt mai uscate, așa cum putem remarca la acele boli contagioase care atacă uneori animalele. Acum câțiva ani am văzut că boala care s-a răspândit printre animalele cu coarne și care le ucidea în număr mare, nu numai în întreaga regiune a statelor serenissimei republici a Veneției, ci și în aproape întreaga Italie și mai ales în satele din jurul Romei,

324 *Les Avantages*
grand Domage de tant de Persones : nous vîmes, dis-je, que les Bêtes les plus grasses, les plus charnues, & les plus jeunes, étoient les premières attaquées, & mouraient plutôt que celles qui étoient plus maigres, plus décharnées, & plus Vieilles. C'est ce que j'ai démontré clairement dans une Dispute publique que j'ai eue au Collège de Padoue, entre plusieurs autres Phénomènes de la Nature que j'ai expliqué, & prouvé.

La Vie sobre, & réglée, étant donc si utile, si saine, si conforme à la Vertu & à la Sainteté, ne mérite-t-elle pas d'être embrassée de tout le Monde; d'autant plus que c'est une chose très aisée, & tout-à-fait conforme à la Nature, & au Tempérament de l'Homme? Je ne prétens pas contraindre ceux qui voudront embrasser la Tempérance, de manger, ou de boire, aussi peu que je fais. Je n'interdis à Personne l'Usage des Fruits, du Poisson, & autres Alimens dont je m'use peu. Je mange peu, parce que ce Peu me suffit; je m'abstiens de Fruits, de Poisson, &c. parce que ces Choses me font mal.

de la Vie Sobre. 325
mal: ceux qui s'en trouvent bien, peuvent, & doivent en user; tant s'en faut qu'il leur soit défendu. Il faut seulement que chacun prenne garde, de ne point donner dans l'Excès, même de ce qui fait le plus de bien, & de ne manger, ou ne boire jamais plus, que l'Estomac ne peut digérer. Ainsi ceux qu'aucune Sorte de Nourriture n'incomode, doivent seulement avoir égard à la Quantité, & non pas à la Qualité: ce qui est une Chose très facile à faire.

Il est donc inutile d'objecter ici, qu'on a vu plusieurs de ceux qui ont vécu d'une Manière très déréglée, parvenir néanmoins à l'Age le plus avancé, & jouir même alors d'une Santé parfaite. Parce que la Chose étant incertaine, dangereuse, & très rare, nous ne devons point nous y fier; & contans là-dessus, bazarder deux Choses aussi précieuses que la Santé, & la longue Vie, pour le Dérèglement, & la Débauche. Il n'y a point du tout de Prudence à s'exposer à tant de Maladies, de Dangers de Mort, de Peines, & d'Inconvéniens, pour une Chose que nous sommes si peu certains d'obtenir, & qui arrive si rarement. Un Vieillard, O 7 quel-

spre marea pagubă a atâtor persoane am văzut, după cum spuneam, că animalele cele mai grase, cele mai cămoase și cele mai tinere erau primele atacate și mureau mai repede decât cele care erau mai slabe, mai costelive și mai bătrâne. Acest lucru l-am demonstrat clar într-o dispută publică pe care am avut-o la Colegiul din Padova, printre mai multe alte fenomene ale naturii pe care le-am explicat și dovedit.

Viața cumpătată și ordonată fiind, deci, atât de utilă, atât de frumoasă, atât de conformă cu virtutea și sfințenia, nu merită oare să fie adoptată de toată lumea, cu atât mai mult cu cât este un lucru foarte ușor și întru totul în acord cu firea și cu temperamentul omului? Nu am pretenția de a-i constrânge pe cei care vor vrea să adopte cumpătarea să mănânce sau să bea atât de puțin ca și mine. Nu interzic nimănui consumul de fructe, de pește și de alte alimente pe care eu nu le consum. Eu mănânc puțin pentru că acest puțin îmi este suficient; mă abțin de la fructe, de la pește etc., deoarece aceste lucruri îmi fac rău. Cei

care se simt bine de la ele pot și trebuie să le consume; mai e mult până să le fie interzise.. Trebuie doar ca fiecare să fie atent să nu cadă în exces, chiar cu ceea ce le face cel mai mult bine și să nu mănânce sau să nu bea niciodată mai mult decât poate să digere stomacul. Astfel, cei pe care nu-i deranjează niciun fel de mâncare, trebuie să fie atenți numai la cantitate și nu la calitate; ceea ce este un lucru foarte ușor de realizat Prin urmare, este inutil să obiectăm aici că am văzut pe mulți dintre cei care au trăit într-o manieră foarte dezordonată, ajungând totuși la vârsta cea mai înaintată și bucurându-se, la acea vârstă, de o sănătate perfectă. Deoarece acest lucru este atât de nesigur, periculos și foarte rar, nu trebuie să ne încredem deloc în el și, contând pe el, să lăsăm în seama norocului două lucruri atât de prețioase precum sănătatea și viața lungă, pentru desfrâu și excese. Nu este deloc prudent să ne expunem la atâtea boli, pericole de moarte, suferințe și inconveniente pentru un lucru pe care suntem atât de puțin siguri că îl vom obține și care se întâmplă atât de rar. Un bătrân

quelque débile, & Cacoehime qu'il soit, est plus sûr de Vivre encor long-tems en menant une Vie sobre, & réglée, que le plus robuste Jeune Homme qui vit dans la Débauche; quoique généralement parlant un bon Tempérament, soutenu de la Sobriété, puisse encor plus espérer de prolonger sa Vie, qu'un mauvais qui suit les mêmes Règles de Tempérance. Il peut aussi arriver qu'un Homme soit d'un si bon Tempérament, que sans observer une Règle si exacte, il puisse se conserver en Santé un grand Nombre d'Années, & mourir dans une extrême Vieillesse, purement, comme il a été dit ci-dessus, par un Manque de l'Humide radical, une Extinction des Esprits Animaux, & une Cessation entière, & subite, des Principes de Vie, comme nous avons vu à Venise qu'il est arrivé au Procureur Thomas Contarène; & à Padoue au Seigneur Antonio Capo di Vacca: Mais on peut dire que c'est un, non entre Mille, mais entre Cent Mille. Quant à ceux qui souhaitent de vivre long-tems en Santé, & de finir leurs Jours sans Douleur, & par une pure Défaillance de Nature; je leur dis qu'il n'y a point d'autre Moyen d'y parvenir.

venir. Ce n'est qu'en vivant d'une Manière sobre, & réglée, qu'ils obtiendront ces Avantages, qui ne sont pas moins considérable par leur Nombre, que par l'Estime qu'on en doit faire.

REMARQUES.

Si quelqu'un me demandoit, de quels Alimens il devoit user; en quelle Quantité, & en quel Tems il devoit les prendre, pour se maintenir en Santé; je le renverrois à son Estomac, qui est sans doute plus capable que qui que ce soit, de lui donner là-dessus un bon Conseil. C'est ainsi que Quintilien, pour essayer si un Discours seroit goûté de ses Auditeurs, disoit, *Aures meas consulo*; Je consulte mes propres Oreilles. L'Estomac doit donc être la Règle de *Polydote*; & celui qui s'adonne à la Vie sobre doit consulter ce qui lui nuit, ou ce qui s'acomode avec son Tempérament; & prendre garde surtout, de ne le point trop charger, quoique ce soit des Choses qui lui conviennent. Personne n'ignore cet Axiome de Médecine; *Omnis repletio mala, panis autem pessima*; Toute Ré-

oricât de sirav și de fără vlagă ar fi, este mai sigur că va trăi încă mult timp ducând o viață cumpătată și ordonată decât un tânăr care trăiește în desfrâu. Deși, în general vorbind, un bun temperament, susținut de cumpătare, poate și mai mult să spere că își va prelungi viața decât un temperament rău care urmează aceleași reguli ale cumpătării. Astfel, se poate întâmpla ca un om să aibă un temperament atât de bun încât, fără a observa o regulă atât de exactă, poate să se păstreze sănătos un număr mare de ani și să moară extrem de bătrân, curat, cum s-a spus mai sus, dintr-o lipsă a umidității radicale, o extincție a fluidelor vitale și o încetare completă și subită a principiilor vieții, cum am văzut că i s-a întâmplat la Veneția procuratorului Thomas Contarène și la Padova domnului Antonio Capo di Vacca. Dar putem spune că astfel este unul, nu dintr-o mie, ci dintr-o sută de mii. Cât despre cei care doresc să trăiască mult timp sănătoși și să-și termine zilele fără durere și printr-o simplă sfârșeală a firii, le spun că nu este un alt mijloc de a reuși acest lucru

Doar trăind într-un mod cumpătat și ordonat vor obține aceste avantaje, care nu sunt mai puțin considerabile prin numărul lor decât prin considerația care le trebuie acordată.

OBSERVAȚII

Dacă m-ar întreba cineva ce alimente ar trebui să consume, în ce cantitate și în ce moment ar trebui să le ia pentru a se menține sănătos, l-aș trimite la stomacul său, care este, fără îndoială, mai capabil decât oricine să-i dea un sfat bun în acest sens. Astfel, Quintilian, pentru a încerca dacă un discurs ar fi gustat de auditorii săi, spunea *Aures meas consulo*: „Îmi consult propriile urechi”. Stomacul trebuie deci să fie canonul lui Policleet, iar cel care se consacră vieții cumpătate trebuie să își dea seama de ceea ce îi dăunează sau de ce i se potrivește temperamentului său și mai ales să fie atent să nu îl încarce prea mult, deși sunt lucruri care îi priesc. Toată lumea cunoaște această axiomă a medicinei: *Omnis repletio mala, panis autem pessima*:

Réplétion est mauvaise; mais celle de Pain est la pire de toutes. Ceux quicroyent arriver à la Vieillesse, & se conserver en Santé par la Faim, sont dans une aussi grande Erreur; car le Levain, où Ferment de l'Estomac, qui est attaché aux Plis du Ventricule, ne fait ce que c'est que chomer, lors que le Chyle a pris son Chemin vers les Parties qui le doivent recevoir; mais il veut toujours agir, & il exerce sa Fureur sur les Membranes mêmes du Ventricule, & attire là toutes les Humeurs du Corps pour agir dessus, plutôt que de résister à rien faire. Aussi Hippocrate comparoit-il le Ventricule à la Mer, qui donne à tous, & reçoit de tous. Outre cela, la Faim aiguë la Bile, & rend de *Mauvaise humeur*; ce qui a fait passer cet Endroit de Plantin en Proverbe, *Fames & morabilem in nasum conciuunt; jouir la Faim, & attendre, font tous deux monter la Bile au Nés*: ou, pour parler plus François, *causent une égale Impatience*. C'est pourquoi Hippocrate condannoit la Coutume de ne manger qu'une fois par Jour; parce que cette sorte d'Abstinence met le Corps dans un trop grand Mouvement: les Alimens sont plutôt dévorés que mâchés:

mâchés: & les Excrémens restent trop long-tems dans le Corps. Il faut donc éviter la Faim lorsqu'on se porte bien, & donner à l'Estomac la Nouriture qu'il demande.

Premièrement, parce que par-là les Humeurs du Corps sont plus pures, & moins péccantes: ce qui empêche les Fumées de monter du Ventricule au Cerveau: d'où il s'ensuit que le Cerveau est pur, & net comme une Glace; & que l'Esprit jouit partout de sa Clarté, & de sa Force. Un Homme en cet Etat est plus capable qu'il n'a jamais été, de s'élever des choses basses, & terrestres, à la Contemplation des Sublimes, & des Céléstes. Il ressent une certaine Volupté d'Âme, & une Consolation indicible, de comître à présent, ce qu'il n'auroit jamais été capable sans cela de concevoir: je veux dire la Grandeur infinie de la Puissance, de la Sagesse, & de la Bonté de Dieu. De là il descend à la Nature des Choses corporelles, & reconoit qu'elle est véritablement un Ouvrage Divin. Il voit, & il touche du Doigt des Choses, que dans un Age moins avancé, & dans

„Orice supraîncărcare a stomacului este rea, dar cea cu pâine este cea mai rea dintre toate”. Cei care cred că vor ajunge la bătrânețe și își vor păstra sănătatea prin foame fac, de asemenea, o mare greșeală, căci drojdia sau fermentul din stomac, care este atașat de cutele stomacului, nu face ceea ce înseamnă a șoma, atunci când chilul a luat calea spre părțile care trebuie să îl primească, ci vrea să acționeze mereu și își exercită furia asupra înseși membranelor stomacului și atrage acolo toate umorile corpului pentru a acționa, în loc să stea fără să facă nimic. De aceea Hipocrate compară stomacul cu marea, care dă tuturor și primește de la toți. În afară de asta, foamea acrește bila și produce umori rele, ceea ce a făcut ca acest pasaj al lui Plaut să devină proverb, *Fames et mora bilem in nasum conciuunt*: „Foamea și zăbava provoacă strănutul”, sau, ca să vorbim mai pe franțuzește, *provoacă aceeași neliniște*. De aceea Hipocrate condamna obiceiul de a nu mânca decât o dată pe zi, deoarece acest fel de abținere pune corpul într-o mișcare prea puternică: alimentele sunt mai degrabă

devorate decât mestecate, iar excrementele rămân prea mult timp în corp. Prin urmare, atunci când suntem sănătoși, trebuie evitată foamea și trebuie să-i dăm stomacului hrana pe care o cere.

În primul rând, pentru că prin aceasta umorile din corp sunt mai curate și mai puțin dăunătoare, ceea ce împiedică vaporii să urce din stomac la creier, de unde rezultă că atunci creierul este curat și clar ca o oglindă și că spiritul se bucură pretutindeni de limpezimea și de puterea sa. Un om în această stare este mai capabil decât a fost vreodată să se ridice de la lucrurile comune și terestre la contemplarea celor sublime și a celor cerești. El resimte o anumită voluptate a sufletului și o mâncăiere inexprimabilă, de a cunoaște acum ceea ce nu ar fi fost niciodată capabil să conceapă, și anume măreția infinită a puterii, a înțelepciunii și a bunătății lui Dumnezeu. De aici, el coboară la natura lucrurilor trupesti și recunoaște că aceasta este, cu adevărat, o lucrare divină. Vede și atinge cu degetul lucrurile pe care, la o vârstă mai înaintată și la care

dans lequel il avoit le Cerveau moins épuré, il n'auroit jamais pu voir de si près, & si nettement. Il voit toute la Honte, & la Noirceur du Péché dans lequel tombe celui qui n'écoute, & ne suit que ses Appétits, au lieu de les dompter. Il reconoit les Vanités, & en même tems les Dangers, ou nous précipite cette triple Cupidité qui naît avec nous, nous accompagne pendant notre Vie, & augmente même avec l'Age, dans ceux qui ferment les Oreilles à la Voix de la Tempérance: à savoir, la Concupiscence de la Chair, l'Ambition des Honneurs, & l'Avidité d'amasser des Richesses. Passons que néanmoins ceux qui n'écourent ni leur Sens, ni leurs Appétits, mais qui se sont fait une longue, & douce Habitude de se conduire par la Raison peuvent modérer; & même tenir tellement en Bride, qu'ils n'en reçoivent que très peu, ou point de Damage. Enfin, lorsqu'il se voit près de son Terme, & que le Temps de sa Dissolution est arrivé, il n'en ressent aucune Inquiétude, aucun Chagrin; parce qu'il est convaincu, que comme il a par l'Assistance de Dieu, marché sur les Pas de la Vertu, il Espère

spère par les Mérites de Jesus Christ notre Rédempteur, mourir dans sa Grâce, & passer dans le Sein de la Béatitude éternelle. J'ajouterai encor, qu'il se voit arrivé à un Age, où bien peu arrivent; & que la Mort n'accourt pas avec une Précipitation imprévue, ou avec des Douleurs aiguës; mais que l'Humide radical étant enfin tout consumé elle ressemble plutôt à la douce, & paisible Extinction d'une Lampe qui manque d'Huile; & ainsi, il se voit lui-même passer tranquillement, & sans aucune douleur, de cette Vie terrestre & mortelle, à l'Eternelle & Céleste.

Que véritablement Sainte, & heureuse est la Vie Sobre, & réglée, & que tout le Monde devoit bien l'embrasser! Et qu'au contraire l'Intempérance, & le Dérèglement, sont des Choses également malheureuses & abominables; & qu'elles causent de Maux au Genre Humain! Quelle Douceur, quelle Beauté n'ont pas ces Mots, Vie règle, Tempérance, Sobriété! Quels mauvaises Odeurs n'ont pas ceux-ci, Débauche, Intempérance, Crapule! Il y a en Vérité autant de Différence entre ces Mots, qu'il y en a en- tre

care avea creierul mai puțin curățat, nu ar fi putut niciodată să vadă atât de aproape și atât de limpede. Vede toată rușinea și negreala păcatului în care cade cel care nu ascultă și nu-și urmează decât poștele, în loc să le îmblânzească. Recunoaște vanitățile și, în același timp, pericolele în care ne aruncă această triplă cupiditate care se naște cu noi, ne însoțește în timpul vieții și crește cu vârsta în cei care își astupă urechile la vocea cumpătării, și anume senzualitatea cărnii, ambiția onoarei și aviditatea de a aduna bogății. Pasiuni pe care, totuși, cei care nu își ascultă nici simțurile, nici poștele, dar care și-au făcut un lung și dulce obicei din a se conduce după rațiune, le pot modera și chiar le pot ține atât de bine în frâu, încât nu sunt decât foarte puțin sau deloc afectați. În sfârșit, atunci când se vede aproape de termen, și când momentul dizolvării sale a sosit, nu simte nicio neliniște, nicio suferință, deoarece este convins că, așa cum, sprijinit de Dumnezeu, a mers pe urmele virtuții, speră, prin

meritele lui Iisus Hristos, Mântuitorul nostru, să moară iertat și să atingă fericirea veșnică. Voi mai adăuga că se vede ajuns la o vârstă la care foarte puțini ajung, iar moartea nu aleargă cu o viteză neprevăzută sau cu dureri ascuțite, ci, umiditatea radicală fiind, în sfârșit, complet consumată, aceasta seamănă mai degrabă cu blânda și liniștita stingere a unei lămpi căreia îi lipsește uleiul; și astfel, se vede pe el însuși trecând liniștit și fără nicio durere de la această viață terestră și muritoare la cea veșnică și cerească.

Cât de sfântă și de fericită este, cu adevărat, viața cumpătată și ordonată; și cât de mult ar trebui ca toată lumea să o adopte! Și, dimpotrivă, excesele și desfrâul sunt lucruri la fel de nefericite și de abominabile și cât rău provoacă speciei umane! Ce dulceață, ce frumusețe au aceste cuvinte, viață ordonată, moderație, cumpătare! Ce miros urât au celelalte, desfrâu, excese, destrăbălare! Într-adevăr, sunt atât de diferite aceste cuvinte pe cât de diferite

332 *Les Avantages*
tre ceux d'Ange, & de Diable.

Jusqu'à présent j'ai donné les Raïsons qui m'ont engagé à m'aracher à l'Intemperance, pour m'attacher entièrement à mener une Vie Sobre; la Manière avec laquelle je m'y suis pris; celle dont je me suis comporté dans la suite; & enfin les Avantages qu'une pareille Conduite peut apporter à ceux qui suivront mon Exemple, & oferont entreprendre la même chose.

REMARQUES.

En un Mot, la Tempérance, & la Règle dans la Manière de Vivre, sont le Soutien, & la Base de la Santé, prolongent nos Jours, & la défend d'un nombre infini d'Accidens; sans parler de tous ces autres Avantages qu'elle procure & dont notre Auteur fait le Dénombrement; Tels que sont, la Sagesse, &c. Car lorsqu'une fois on a conformé sa Vie aux Règles de la Sobriété, sans s'en écarter le moins du Monde; lorsqu'il faut la quitter, l'Âme, loin de souffrir aucune Violence, abandonnant doucement la Prison qui la ren-

fer-

de la Vie Sobre. 333
fermoit, prend volontairement son Esfor, & s'envole dans le Ciel.

Si ce qu'on dit communément est vrai; Que la Vie ne consiste pas à vivre, mais à se bien porter: ceux qui ne s'éloignent jamais des Règles de la Sobriété, qui vivent sans avoir besoin de Médecins, ou d'Apoticaïres, doivent sans doute être apelés bien plus vivans, que ceux qui pour leur Intemperance dans le Boire, ou dans le Manger, sont réduits à mener une Vie toute des plus tristes; ou toujours dans un Lit, ou continuëment assis dans un Fauteuil.

Mais, pour dire encor un Mot des Incomodités que causent, ou l'Habitude de ne manger qu'une seule fois, dans tout un Jour, ou des Jeûnes trop fréquens, & trop longs; j'ajouterai que ces deux Choses rendent ordinairement l'Haleine très mauvaise. *Aristote* demande *sect. 13. Probl. 7. Pourquoi ceux qui n'ont rien mangé depuis un tems considérable, ont l'Haleine si forte?* Mais les Raïsons en seront évidentes à ceux qui voudront les lire aussi bien dans *Aristote* lui même, que dans *Aphrodisius*, *Sept.*

sunt cuvintele înger și diavol.

Până acum, am dat motivele care m-au determinat să mă smulg din excесе pentru a mă consacra unei vieți cumpătate, modul în care m-am apucat de acest lucru, cel în care m-am comportat în continuare și, în sfârșit, avantajele pe care o astfel de conduită le poate aduce celor care îmi vor urma exemplul și vor îndrăzni să întreprindă același lucru.

OBSERVAȚII

Într-un cuvânt, cumpătarea și ordinea în modul de viață sunt sprijinul și baza sănătății, ne prelungesc zilele și o apără de un număr infinit de accidente, fără a vorbi de toate celelalte avantaje pe care ni le aduce și pe care le enumeră autorul nostru, cum sunt înțelepciunea etc. Căci, atunci când, o dată, ți-ai adaptat viața regulilor cumpătății, fără să te îndepărtezi câtuși de puțin de acestea, în momentul când trebuie să o părăsești, sufletul, departe de a suferi vreo durere, abandonând încet-încet închisoarea care

il închidea, își ia zborul de bună voie și se avântă în cer.

Dacă ceea ce se spune de obicei este adevărat, că viața nu constă în a trăi, ci în a te simți bine, cei care nu se abat niciodată de la regulile cumpătății, care trăiesc fără a avea nevoie de medici sau de farmaciști, trebuie, fără îndoială, să fie numiți mult mai vii decât cei care, pentru excesele lor în ceea ce privește băutura sau mâncarea, sunt limitați la a duce o viață dintre cele mai triste, fie tot timpul în pat, fie mereu așezați într-un fotoliu.

Dar, pentru a spune încă un cuvânt despre neplăcerile pe care le cauzează fie obiceiul de a nu mânca decât o dată pe zi, fie posturile prea frecvente și prea lungi, voi adăuga că aceste două lucruri fac, de obicei, respirația foarte urât mirositoare. *Aristotel* întreabă *Sect. 13. Probl. 7.:* „De ce cei care nu au mâncat nimic de o bună bucată de timp au respirația atât de intensă?” Dar motivele vor fi evidente pentru cei care vor vrea să le citească la fel de bine la însuși *Aristotel*, ca și la *Aphrodisius* *Septalius*

Septalius, & plusieurs autres. Nous avons une *Epigrame* tres Spirituelle de *Martial* au Sujet d'une Femme nommée *Bassa* qui avoit l'Haleine extrêmement puante. Apres que le Poëte a fait un Denombrement de toutes les Sortes de Puanteurs qu'il conoissoit, entre lesquelles il fait Mention de celle que produisoit dans les *Sabataires* leur Jeûnes fréquens; il ajoute qu'il aimeroit mieux sentir toutes ces Odeurs-là, que celle de la Bouche de *Bassa*. Je crois que le Poëte entend les *Juifs* par les *Sabataires*, d'autant plus, qu'il n'y a point de Nation qui regarde les Jeûnes fréquens & austères, comme un Point essentiel de Religion, si ce ne sont les *Juifs*, qui ont Coutume de ne manger, & de ne boire tres souvent, de Vint-quatre Heures entières: d'où vient aussi qu'il n'y a point de Peuples dont l'Haleine sente si mauvais; particulièrement en Eté, & dans le Fort de la *Canicule*, lors qu'ils jugent à propos de proclamer entre eux quelque Jeûne Solemnel. Car leur Bile, & les autres Succs s'échauffant; leur Langue, & leur Ventricule se desséchent, d'où il ariye que l'Air qu'ils

qu'ils recoivent par l'*Inspiration*, contracte l'Odeur de ces Matières ainsi échauffées, avant qu'il puisse être envoyé au *Dehors* par la *Réspiration*. Ce qui oblige *Ballonius*, *Conf. lib. 2. Conf. 16.* de défendre le Jeûne à ceux qui ont la Bile amère. Il y avoit du Tems de *Martial* beaucoup de *Juifs* à Rome; leur Religion y étoit fort connue, & il est aisé de conclure, que rien que leurs Jeûnes trop longs ne pouvoit rendre leur Haleine si mauvaise qu'elle l'étoit généralement: C'est ce qu'*Ovide* remarque aussi, *Livre 3. De l'Art d'aimer.*

Cui gravis odor, nunquam jejuna loquar.

Les sensuels, & ceux qui écoutent peu la Raison, objectent ici que, de vivre longtemps n'est pas une chose si fort à desirer, & qu'on ne peut pas dire que ceux qui ont passé leur Soixante-cinquième Année ne languissent point, & ne mènent pas plutôt une Vie mourante, qu'une Vie vivante. Mais ces Gens-là se trompent grossièrement, comme je vais le leur faire voir par moi même, en leur faisant un Détail des Plaisirs, & des Voluptés dont je suis encor capable à l'Age de 83. Ans où je

me

și la mulți alții. Avem o *epigramă* foarte spirituală a lui *Marțial*, având ca subiect o femeie pe nume *Bassa* care avea respirația extrem de urât mirositoare. După ce poetul a enumerat toate felurile de duhori pe care le cunoștea, printre care a menționat-o și pe cea pe care o produceau la *sabatari* posturile lor frecvente, el adaugă că ar prefera să miroase toate acele odori decât pe cea din gura *Bassei*. Cred că prin *sabatari* poetul înțelege *evrei*, cu atât mai mult cu cât nu există nicio altă națiune care să privească posturile frecvente și austere ca pe un punct esențial al religiei, decât *evreii*, care au foarte des obiceiul să nu mănânce și să nu bea timp de douăzeci și patru de ore încheiate, de unde vine și faptul că nu mai este niciun popor a cărui respirație să miroase atât de urât, în special vara și în miezul *caniculei*, atunci când ei consideră potrivit să proclame vreun post solemn. Căci bila și celelalte sucuri încălzindu-se, limba și stomacul li se usucă și, de aici, se întâmplă ca aerul pe care îl

primesc prin *inspirație* să contracteze mirosul acestor materii astfel încălzite, astfel încât să poată fi trimis *afară* prin *respirație*. Ceea ce îl obligă pe *Ballonius*, *Cons. Lib. 2 Cons. 16*, să interzică postul celor care au bila amară. Pe vremea lui *Marțial* erau mulți *evrei* la Roma; religia lor era foarte cunoscută și este ușor să tragem concluzia că doar posturile lor prea lungi puteau să le facă respirația atât de urât mirositoare, cum era în general. Acest lucru îl remarcă și *Ovidiu*, *Cartea 3, Despre arta de a iubi*.

Cui gravis odor, nunquam jejuna loquar.

Senzualii și cei care ascultă puțin de rațiune, obiectează aici că a trăi mult timp nu este un lucru care se dorește atât de mult și nu se poate spune că cei care au trecut de șaizeci și cinci de ani nu zac deloc și nu duc mai degrabă o viață muribundă decât o viață vie. Dar acești oameni se înșală amarnic, cum le voi demonstra eu însumi, povestindu-le în detaliu plăcerile și voluptățile de care sunt capabil încă la vârsta de 83 de ani la care mă aflu

Cui gravis odor, nunquam jejuna loquar.

„Celui care are respirația urât mirositoare, nu-i voi recomanda niciodată să postească.”

me vois, qui sont tels que tous ceux qui me connoissent me croient véritablement heureux.

REMARQUES.

On pourroit pardonner à ceux qui disent que, passé la 65^{ème} Année il seroit plus à propos de quitter la Vie que d'en mener une misérable, & acablée de différentes Maladies; on pourroit dis-je leur pardonner, s'ils avoient passé leur Jeunesse, & leur Age viril, dans l'Eloignement de la Débauche, & de l'Intempérance, & qu'ils n'eussent par conséquent éprouvé aucun de leur pernicieux Effets. Mais combien de Gens portent dans leur Vieillesse la Peine des Plaisirs auxquels ils se sont abandonnés dans leur Jeunesse, ou leur Age Viril? Combien peu arivent même à leur 60^{ème} Année? Personne ne l'ignore. Ceux là seuls peuvent espérer un meilleur Sort, qui ont passé leur Vie dans les Règles étroites de la Sobriété: & la Différence qu'ils trouveront d'un Age à l'autre, ne peut qu'être très petite, & même imperceptible.

Le

Le Psalmiste nous dit, que Le Terme de la Vie de l'Homme est de 70. Ans & pour les Puissans 80. Ce que les Philosophes ont écrit des *Années Climatiques*, semble s'accorder avec ce Passage. Ils les appellent aussi *Années Scalaires*, & ce sont les *Septièmes*, & les *Neuvièmes*; d'où vient qu'ils appuyent bien davantage sur le Nombre 63. comme étant composé de *Sépts*, & de *Neufs*; à savoir *Neuf fois 7*. ou *Sept fois 9*. qui sont également 63. La Nature semble se plaire au Nombre 7. & l'avoir choisi dans la Production de presque tous ses *Phénomènes*. Les Maladies aiguës ont leur Crises le 7. le 14. & le 20^{ème} Jour; & dans les Maladies *Chroniques*, ou qui durent long-tems les Crises arivent au 40. ou 80^{ème}. Demême la vie s'écoule par degrés de 7. en 7. & la 70^{ème} Année est communément son dernier Terme, que l'on appelle pour cette Raison *La grande Année Climatique*. La 81^{ème} qui est un Nombre produit de *Neuf fois 9*. est aussi réputée *Climatique*; & l'on dit que Platon mourut à la Fin de cette Année de sa Vie. Je sais que bien des Gens ne

P con-

care sunt astfel încât toți cei care mă cunosc mă consideră cu adevărat fericit.

OBSERVAȚII

Am putea să-i iertăm pe cei care spun că după 65 de ani ar fi mai potrivit să părăsim viața decât să ducem una mizerabilă și copleșită de tot felul de boli. Spun că am putea să îi iertăm dacă și-ar fi petrecut tinerețea și vârsta virilă departe de desfrâu și de excese și dacă nu ar fi resimțit, în consecință, niciunul dintre periculoasele efecte ale acestora. Dar câți oameni își duc la bătrânețe suferința plăcerilor cărora li s-au abandonat în tinerețe sau la vârsta virilă? Cât de puțini ajung măcar la vârsta de 60 de ani? Toată lumea știe. Pot spera o soartă mai bună aceia care și-au petrecut viața în regulile stricte ale cumpătării și diferența pe care o vor vedea de la o vârstă la alta nu poate fi decât foarte mică și chiar imperceptibilă.

Psalmistul ne spune că termenul pentru viața omului este de 70 de ani, iar pentru cei puternici, 80 de ani. Ceea ce au scris filosofi despre anii climatici pare să fie în acord cu acest pasaj. Ei îi mai numesc și anii scalari și sunt multipli de șapte sau de nouă; de unde rezultă că se sprijină mult mai mult pe numărul 63, ca fiind compus din șapte și din nouă, și anume nouă înmulțit cu 7 sau șapte înmulțit cu 9, care fac, de asemenea, 63. Firiile pare să-i placă numărul 7 și să-l fi ales în producerea aproape a tuturor fenomenelor. Bolile acute au crizele în a șaptea, a paisprezecea și a douăzecea zi, iar în bolile cronice sau care durează mult timp, crizele au loc în a 40-a sau a 80-a zi. La fel, viața se scurge treptat, din 7 în 7, iar anul al 70-lea este, de obicei, ultimul termen, numit din acest motiv *marele an climatic*. Al 81-lea, care este un număr produs din nouă înmulțit cu 9 este și el cunoscut drept *climatic*; și se spune că Platon a murit la sfârșitul acestui an din viața sa. Știu că mulți oameni

conviennent pas qu'il y ait aucune *Efficacité*, ou *Influence*, dans les *Nombres*; la *Nature* étant en elle-même unique, & individuelle, & les *Nombres* seulement une Invention de notre *Esprit*. Je voudrois néanmoins qu'on ne se fit pas un *Capital* de les mépriser, après que Dieu lui-même a fait toutes Choses avec *Poids*, *Nombres*, & *Mesures*, & qu'ayant observé le *Nombre Six* pour créer l'*Univers*, ils s'est reposé le 7^{ème} *S. Augustin* a écrit avec beaucoup d'*Elégance* sur le *Nombre Six*. *Lib. 11. De Civ. Dei*. Il dit que „ce *Nombre* est parfait, étant „composé de lui-même, & de ses propres Parties; c'est à dire de la *Sixième* „& de la *Troisième* Partie, & de ses deux „*Moitiés*, qui sont un, deux, & trois, „ou une fois *Six*, deux fois trois, & „trois fois deux, qui sont tous des *Nombres* parfaits. Dieu donc, dit ce grand „*Homme*, a choisi le *Nombre Six*, ou „de *Six Jours*, pour l'employer à créer „le *Monde*, & ce *Nombre* est la *Racine* „de tous les autres qu'on apèle *Parfaits*, hors celui de *Cent*: & ainsi „*Dieu* étant tres parfait, il a voulu „que le *Monde*, comme une Chose parfaite,

„taite, fut crée en *six Jours*, qui est „une *nombre* parfait.

Je me porte parfaitement bien, & je suis encore assés agile pour monter aisément à Cheval, sans l'Aide de Personne, ou de quelque chose que ce soit; & pour monter non seulement les Montées d'une Maison, mais les plus hautes Montagnes à Pié. Je suis toujours Gai, Content, & de bonne Humeur. La Joye, & la Tranquillité se sont emparées de mon Cœur, & en ont chassé toute sorte de Chagrin, ou d'Embaras. Je ne puis donc pas m'enuyer d'une Vie que je passe avec tant d'Agrement. J'ai souvent Ocasión de m'entretenir avec des Persones du Premier Rang, soit par leur Esprit, & leur Science; soit par la Douceur de leur Mœurs, & leur Vertu. Lorsque je n'ai pas ces Ocasions, je lis quelque Livre savant; je compose, & je cherche dans tout ce que je fais à me rendre utile aux Autres, autant que mes Forces me le permettent. Je fais tout cela pour ma propre Satisfaction, dans le Tems le plus comode, & sans sortir de chés moi. Ma Maison, outre qu'elle est située dans le plus bel Endroit de

nu sunt de acord că există vreo *eficacitate* sau *influență* în *numere*, *firea* în sine fiind unică și individuală, iar *numerele* doar o invenție a spiritului nostru. Aș vrea totuși să nu ne facem un scop esențial din a le disprețui, după ce însuși Dumnezeu a făcut toate lucrurile cu greutate, *numere* și *măsură* și, observând numărul șase pentru a crea universul, s-a odihnit în a 7-a zi. *S. Augustin* a scris cu multă eleganță despre numărul șase *Lib. 11. De Civ. Dei*. El spune că „acest număr este perfect, fiind compus din el însuși și din propriile sale părți; adică din a șasea și din a treia sa parte și din cele două jumătăți ale sale, care sunt unu, doi și trei sau unu înmulțit cu șase, doi înmulțit cu trei și trei înmulțit cu doi, care sunt toate *numere* perfecte. Prin urmare Dumnezeu, spune acest om mare, a ales numărul șase sau șase zile pentru a-l folosi în crearea lumii și acest număr este rădăcina tuturor celorlalte pe care le numim perfecte, în afară de a lui o sută. Și astfel Dumnezeu fiind desăvârșit, a vrut ca lumea, ca un

lucru perfect, să fie creată în șase zile, care este un număr perfect”.

Mă simt foarte bine și sunt încă destul de sprinten pentru a urca cu ușurință pe cal, fără ajutorul vreunei alte persoane sau a oricărui alt obiect, și pentru a urca nu doar scările unei case, ci și cei mai înalți munți, pe jos. Sunt mereu vesel, mulțumit și bine dispus. Bucuria și liniștea au pus stăpânire pe inima mea și au alungat din ea orice fel de supărare sau de necaz. Nu pot deci să nu fiu mulțumit de o viață pe care o petrec atât de plăcut. Deseori am ocazia să mă întretin cu persoane de prim rang, fie prin spiritul și știința lor, fie prin blândețea moravurilor și virtutea lor. Atunci când nu am aceste ocazii, citesc vreo carte savantă, compun și, în tot ceea ce fac, caut să fiu util celorlalți, atât cât îmi permit puterile. Toate acestea le fac pentru propria mea satisfacție, în momentul cel mai comod și fără a ieși din casă. Casa mea, în afară de faptul că e situată în cel mai frumos loc din

340 *Les Avantages*
cette agréable, & savante Ville, (il entend
Padoue) est encore aussi belle, & aussi co-
modé en elle même qu'il y en ait dans ce
Siècle-ci: car je ne Pai pas seulement bâ-
tie avec Plaisir, & selon les Règles de
P'Architècture, mais j'ai encor tâché de
la rendre autant inaccessible aux grandes
Chaleurs, qu'à la Rigueur du Froid. Pai
de beaux Jardins, agréablement diversifiés,
& baignés d'une belle, & claire Rivière
qui passe à côté: ce ne sont pas de médio-
gres Charms pour moi. Je passe quelques
Mois de P'Année sur le Panchant d'une
Coline dans nos Montagnes Voisines; &
Pai là des Fontaines, des Bois, des Jar-
dins, & une Maison tres jolie, & tres
commode.

REMARQUES.

L'Auteur s'étend assés au long sur
 les Plaisirs dans lesquels il passe la Vicil-
 lètte; à savoir, la Lècture, P'Etude, la
 Chasse, les Bâtimens; tantôt en Ville,
 tantôt à la Campagne parmi les Mon-
 tagnes, où il s'étoit bâti une belle, &
 agréable Maison. C'est ainsi que parle
 ce Vicillard dans *L'Eunuque de Terence*
Act.

de la Vie Sobre. 341
Act. 5. „Ma Maison de Campagne me
„donne cette Satisfaction, que je ne
„suis jamais dégouté, ni de la Ville,
„ni des Champs, aussi-tôt que je com-
„mence à m'ennuyer je change de Lieu.
Ce Sage Vicillard ne pouvoit choisir
des Campagnes, & des Colines plus
délicieuses, que sont celles du Voisina-
ge de Padoue, ni une Ville plus illu-
stre que cellè-là, qui est le véritable
Domicile des Musès, comme de toutes
sortes de Vertus: & il n'eut pu satis-
faire ailleurs son Goût, & son Génie,
qui le portoient à la Fréquentation des
Hommes les plus illustres en toutes
Sortes de Siences. La 8^{ème} Epitre de
Sénèque mérite certainement d'être lue,
non seulement parce qu'elle est tres é-
légante, mais parce qu'elle vient ici
tres à propos. Ce Sage Vicillard raconte
à Lucilius qu'elles étoient ses Ocupa-
tions dans cet Age avancé; de quel
Régime de Vie il usoit, & de quelle
Manière il partageoit son Tems entre
plusieurs sortes d'Etudes, de D'vertis-
semens honêtes, & d'Exercices tant de
Corps que d'E'sprit, & usant toujours
d'une Sobriété extrême dans son Boire,
P 3 &

acest oraş plăcut şi savant (prin acesta înţelegând
Padova), este încă la fel de frumoasă şi de
comodă cum nu mai există în acest secol; căci
nu numai că am clădit-o cu plăcere şi după
regulile arhitecturii, ci, în plus, am încercat să
o fac la fel de inaccesibilă marilor călduri, cât
şi asprimii frigului. Am grădini frumoase,
diversificate în mod plăcut şi scăldate de un
râu frumos şi limpede care trece pe alături.
Pentru mine, aceste lucruri nu sunt încântări
mediocre. Petrec câteva luni din an pe
versantul unei coline din munţii noştri vecini,
iar acolo am fântâni, păduri, grădini şi o casă
foarte frumoasă şi foarte comodă.

OBSERVAȚII

Autorul se întinde destul de mult cu
 plăcerile în care își petrece bătrânețea, și
 anume lectura, studiul, vânătoarea, clădirile,
 când în oraș, când la țară, printre munți, unde
 și-a construit o casă frumoasă și plăcută.
 Astfel vorbește acest bătrân în *Eunucul din*
Terence

Act. 5. „Casa mea de la țară îmi dă această
satisfacție, de a nu fi niciodată dezgustat, nici
de oraș, nici de câmpuri, imediat ce încep să
mă plictisesc, schimb locul”. Acest bătrân
înțelept nu putea să aleagă câmpii și coline
mai delicioase decât cele din vecinătatea
Padovei, nici un oraș mai ilustru decât acesta,
care este adevăratul domiciliu al muzelor, ca
și a tot felul de virtuți. Și nu ar fi putut să-și
satisfacă în altă parte gustul și geniul care îl
determinau să frecventeze oameni dintre cei
mai iluștri în tot felul de științe. A 8-a epistolă
a lui Seneca merită cu siguranță să fie citită,
nu numai pentru că este foarte elegantă, ci
pentru că se potrivește foarte bine aici. Acest
bătrân înțelept îi povestește lui Lucilius care
erau ocupațiile sale la această vârstă înaintată,
ce regim de viață ducea și în ce fel își
împărțea timpul între mai multe feluri de
studii, distracții mondene și exerciții, atât ale
corpului, cât și ale spiritului, și consumând
mereu, cu o cumpătare extremă, băutura

342 *Les Avantages*

„& dans son Manger. „Du pain sec, dit-il ; & un Diner sans Table, après lequel on n'a pas besoin de se laver les Mains. Nous avons aussi une Epigramme fort agréable dans *Martial*, qui vient très bien ici.

*Rure morans quid agam, respondeo
panca rogatus,*

*Luce Deos Oro, famulos post, arva
reviso,*

*Partibus atque meis justos indico labo-
res,*

*Inde lego, Phoebumque cio, Musasque
laseſſo,*

*Hinc oleo corpus frico, mollique palaestra
Stringo libens, animo gaudens, ac se-
nore liber,*

*Pondero, poto, cano, ludo, lavo, ca-
no, quiesco,*

*Dum parvus lychnus, modicum con-
sumit olivi*

*Haec dat nocturnis mox lucubrata Ca-
maenis.*

„Si l'on me demande ce que je fais a la Campagne, je répondrai en peu de Mots. Le Matin j'invoque les Dieux,

„Je

de la Vie Sobre. 343

„je visite mes Domestiques, & mes Champs, je distribue à ma Famille les Emplois que chacun doit avoir pendant la Journée. Je lis ensuite, je m'applique à l'Etude, ou à fatiguer *Apolon*, & quelque *Muse*. Delà je me fais froter d'huile, & je passe quelque Temps avec une Liberté, & une Gayeté d'Esprit égales, ou à luter modéremment, ou à quelque autre semblable Exercice. Libre que je suis de Chagrin, & de Dêtes, je pense à ce que je fais; je bois, je chante, je joue, j'entre dans le Bain, je soupe, je me repose; & pendant que ma Lampe me consume un peu d'huile, si je compose alors quelque chose de meilleur, c'est aux Muses de la Nuit que je le dois.

Pai une autre Maison de Campagne située dans une Plaine, qui est aussi très belle, d'autant que plusieurs Chemins viennent s'y rendre, & forment une Place fort large, dans le Milieu de la quelle on a bâti une Eglise assez passablement fréquentée, vu sa Situation. La Rivière Brenta passe tout auprès; & des deux

P 4

Côtés

si mâncarea. „Pâine uscată, spune el; o cină fără bucate apetisante, după care nu e nevoie să te speli pe mâini”. Avem și o epigramă foarte frumoasă în *Marțial*, care se potrivește foarte bine aici.

*Rure morans quid agam, respondeo pauca
rogatus,*

*Luce Deos Oro, famulos post, arva reviso,
Partibus atque meis justos indico labores,
Inde lego, Phoebumque cio, musasque
laseſſo,*

*Hinc oleo corpus frico, mollique palaestra
Stringo libens, animo gaudens, ac faenore
liber, Pondero, poto, cano, ludo, lavo, cano,
quiesco,*

*Dum parvus lychnus, modicum consumit
olivi*

Haec dat nocturnis mox lucubrata Camaenis.

„Dacă voi fi întrebat ce fac la țară, voi răspunde în puține cuvinte. Dimineața invoc zeii, îmi vizitez

servitorii și câmpurile, împart familiei treburile pe care fiecare trebuie să le aibă în timpul zilei. Apoi citesc, mă aplec asupra studiului sau îl obosesc pe *Apollo* și câteva muze. Apoi pun să mi se facă o frecție cu ulei și petrec câțva timp într-o libertate și o veselie a spiritului la fel de mari sau luptându-mă cu moderație sau făcând orice alt exercițiu asemănător. Fiind eliberat de supărări și datorii, mă gândesc la ceea ce fac; beau, cânt, mă joc, intru în baie, mănânc, mă odihnesc; și în timp ce lampa mea consumă puțin ulei, dacă în acel moment compun ceva mai bun, acest lucru îl datorez muzelor nopții”.

Am o altă casă la țară, situată într-o câmpie, care este și ea foarte frumoasă, cu atât mai mult cu cât mai multe drumuri duc acolo și formează o piață foarte largă, în mijlocul căreia s-a construit o biserică destul frecventată, având în vedere situarea. Râul Brenta trece foarte aproape și, din ambele părți

Côtés on voit des Campagnes à Perte de Vue, également fertiles, bien cultivées, & remplies d'Habitans. Cet Endroit étoit bien différent autrefois de ce qu'il est aujourd'hui: ce n'étoit alors qu'un Marais mal-sain, & plus propre pour des Bêtes que pour des Hommes. Mais j'en ai détourné toutes les Eaux, desséché le Terrain, rendu l'Air sain, & pur; & par-là j'y ai fait venir des Hommes, qui y ont bâti des Maisons, s'y sont établis, & ensuite fort bien trouvés. C'est ainsi que ce Lieu-là est devenu ce qu'il est aujourd'hui; en sorte que je puis dire que j'ai érigé un Temple à Dieu, & que je lui ai donné des Peuples qui l'adorassent; & ce souvenir me donne de la joie, & une Satisfaction toujours nouvelle. Je fais, outre cela, tous les Ans, quelque petit Voyage, & je vais à quelque Ville Voisine, voir mes Amis, & converser avec eux. Je ne manque point de m'informer des habiles Gens dans tous les Métiers, Arts, ou Professions, & de leur rendre Visite: surtout, aux Architectes, Peintres, Sculpteurs, Musiciens; & à ceux qui s'adonnent à l'Agriculture, qui sont tous en assez grand Nombre dans ce Siècle-ci. Je re-

regarde leurs Ouvrages, je les examine, je les compare avec ceux de l'Antiquité; & je découvre toujours quelque Chose aussi agréable que nouveau. Je vais voir les Palais, les Jardins, les Antiquités, les Lieux Publics, les Eglises, les Arsenaux: enfin je m'occupe de tout ce qui puisse me donner quelque Plaisir, ou m'apprendre quelque Chose. Je trouve encore une Satisfaction inexprimable, en allant, & venant, de considérer la Beauté des Paysages, leur différens Points de Vue les plaines d'un Côté, les Colines de l'Autre; de belles Rivières d'un Autre; & enfin les Maisons Charmantes, & les Jardins délicieux que l'on découvre presque partout. Que l'on ne s'imagine pas que mes Sens affaiblis soient moins capables de goûter ces Plaisirs: car mes Sens sont encore tout aussi vifs, & aussi parfaits, que je me souviens de les avoir eu; & particulièrement le Goût: de sorte que la Nourriture la plus simple, me flatte à présent davantage dans quelque Endroit que je me trouve, que ne feroient autrefois les Délicatesses les plus recherchées, pendant j'étois tout adonné aux Voluptés, & aux Plaisirs Sensuels.

P 5 Le

se văd câmpuri cât vezi cu ochii, la fel de fertile, bine cultivate și pline de locuitori. Odinioară, acest loc era foarte diferit de ceea ce este astăzi: atunci nu era decât o mlaștină nesănătoasă și mai potrivită pentru animale decât pentru oameni. Dar am deviat toate apele, am asanat terenul, am făcut aerul sănătos și curat și, prin aceasta, am făcut oamenii să vină aici, unde și-au construit case și s-au stabilit și apoi s-au simțit foarte bine. În acest fel, acest loc a devenit ceea ce este astăzi, astfel încât pot spune că am ridicat un templu lui Dumnezeu și i-am adus oameni care să-l slăvească, și această amintire îmi aduce bucurie și o satisfacție mereu reînnoită. În afară de asta, în fiecare an fac un mic voiaj și merg într-un oraș vecin pentru a-mi vedea prietenii și a vorbi cu ei. Nu omit să mă informez cu privire la oamenii îndemânatici din orice meserie, meșteșug sau profesie și să-i vizitez, mai ales pe arhitecți, pictori, sculptori, muzicieni și pe cei care se dedică agriculturii, care sunt, cu toții, în număr destul de mare în acest secol.

Le privesc operele, le analizez, le compar cu cele din antichitate și descopăr mereu câte ceva pe cât de plăcut, pe atât de nou. Merg să văd palatele, grădinile, antichitățile, locurile publice, bisericile, arsenalele; în sfârșit, nu omit nimic care îmi poate aduce vreo plăcere sau să mă învețe ceva. Mai găsesc o satisfacție ce nu poate fi exprimată în cuvinte colindând pentru a admira frumusețea peisajelor, diferitele perspective, câmpiile de o parte, colinele de alta, frumosele râuri de altă parte și, în sfârșit, casele fermecătoare și grădinile încântătoare pe care le descopăr aproape peste tot. Să nu vă imaginați că simțurile mele slăbite sunt mai puțin capabile de a gusta aceste plăceri; căci simțurile mele sunt încă la fel de vii și perfecte cum îmi amintesc că le-am avut, și în special gustul, astfel încât hrana cea mai simplă mă desfată în prezent mai mult, oriunde m-aș afla, decât o făceau odinioară delicatesele cele mai căutate, atunci când eram cu totul dedicat voluptăților și plăcerilor senzuale.

Le Changement de Lit ne me fait aucune Peine ; je dors partout tranquillement : Et s'il m'arrive d'avoir des Songes endormant, ils sont toujours agréables. Mais si quelque chose me fait Plaisir, c'est sans doute de voir, que le Dêsein de rendre propres au Labourage tant de Terres auparavant incultes, & inhabitées, qu'à ma Suggestion, & par mon Avis, on a entrepris au grand Avantage de cette République, réussit aussi heureusement qu'il fait. J'ai été l'un de ceux qui furent Députés pour l'Exécution de ce Projet ; j'ai demeuré dans ces Lieux Marécageux deux Mois entiers, dans les plus grandes Chaleurs de l'Eté, sans néanmoins en avoir ressenti la moindre Incommodité : ce que je ne puis m'empêcher d'attribuer à ma Tempérance, & à la Vie sobre, & réglée, que je menais ; dont la Vertu, & les bons Esêts m'accompagnoient incessamment.

REMARQUES.

L'Auteur s'applaudit ici, tant sur les Utilités dont il a été à la République, que sur les Avantages qu'il s'est procuré à

à lui même dans un Age que d'autres apellent la Lie de la Vie. Il dit que par son Application à l'Etude de l'Agriculture, il a su réparer le Damage que les Procès, & d'autres Accidens avoient cause à sa Maison, & principalement plusieurs Lieux incultes, & des Marécages inhabitables, qu'il dit avoir desséché, rendu propres au Labourage, & autre Culture; rempli d'Habitans enfin, pour la Comodité desquels il y bâtit une Eglise. C'est sans doute un Ouvrage digne des Grans Hommes de dessécher les Marais, & les Lieux qui sont remplis d'Eaux en Hiver, & exhalent en Eté une Puanteur noire, & pernicieuse ; & de détourner leurs Eaux d'un autre Côté. Les Romains étoient acoutumés à ces sortes de Travaux, & Tite Live fait mention des Marais de Pont desséchés ainsi par Marc Lepide. Outre que cela purifie l'Air, il est certain que la Récolte en est bien plus abondante, & les Vivres à meilleur marché, plus il y a de Terres ensemencées, & d'Hommes qui les cultivent. Mais comme il n'y a rien qui n'ait aussi son Incommodité ; quel-

Schimbarea patului nu este o problemă pentru mine; dorm liniștit oriunde și dacă mi se întâmplă să visez când dorm, aceste visuri sunt întotdeauna plăcute. Dar dacă ceva îmi face plăcere, acest lucru este, fără îndoială, faptul de a vedea că hotărârea mea de a face bune pentru agricultură atâtea terenuri înainte necultivate și nelocuite reușește atât de bine și că, la sugestia și sfatul meu, s-a întreprins acest lucru spre marele avantaj al republicii. Am fost unul dintre cei delegați pentru executarea acestui proiect; am rămas în aceste locuri mlaștinoase timp de două luni încheiate, în timpul celor mai mari călduri ale verii, fără să fi resimțit totuși nici cea mai mică neplăcere, ceea ce nu pot să mă împiedic să nu atribui moderației mele și vieții cumpătate și ordonate pe care o duceam, dintre care virtutea și efectele sale bune mă însoțeau întotdeauna.

OBSERVAȚII

Autorul se laudă aici atât în ceea ce privește folosul pe care el l-a adus republicii, cât și cu privire la

avantajele pe care le-a obținut el însuși la o vârstă pe care alții o numesc drojdia vieții. El spune că prin aplecarea sa asupra studiului agriculturii, a știut să repare pagubele pe care dezvoltarea și alte accidente le cauzaseră casei sale și, în principal, mai multe locuri necultivate și mlaștini nelocuibile pe care spune că le-a asanat și le-a făcut propice pentru arat și pentru cultivat, le-a populat, în final, cu locuitori, pentru comoditatea cărora a construit o biserică. Fără îndoială, este o lucrare demnă de oamenii mari, faptul de a asana mlaștinile și locurile care sunt pline de apă iarna, iar vara emană o duhoare neagră și periculoasă, și de a devia apele pe un alt curs. Romanii erau obișnuiți cu acest fel de lucrări, iar Titus Livius menționează mlaștinile din Pont asanate astfel de Marcus Lapidus. În afară de faptul că acest lucru purifică aerul, este sigur că recolta este mult mai abundentă, iar alimentele mai ieftine, cu cât sunt mai multe terenuri însămânțate și mai mulți oameni care să le cultive. Dar cum nu există nimic care să nu aibă și părți neplăcute,

que bon, & utile qu'il soit d'ailleurs; si on dessèche ces Endroits en conduisant les Eaux par des Canaux faits exprès dans quelque Rivière voisine, il s'ensuit très souvent de grans Débordemens; parce que l'on a détruit par là, les Réceptacles de ces Eaux, & les Canaux qui les détournent du Lit de ces Rivières, qui ne pouvant plus porter une si grande Quantité d'Eaux, passent par dessus leur Digues naturelles, & sortant même de leur Lit, vont se répandre sur les Terres qui l'Environnent jusqu'à une Distance souvent très considérable. Ce fut ainsi qu'autre-fois, le Rhin que nous avons en Italie, & qui se déchargeoit dans le Pô, s'étant débordé, inonda les Campagnes de Boulogne, & de Ferrare, & se fit un Passage à travers le Territoire de Ravennes, pour aller se rendre, & se décharger dans la Mer; qui est le Chemin qu'il tient encor aujourd'hui. Lorsque ceux de Boulogne, & de Ravennes, voulurent faire des Instances pour qu'on rendit à cette Rivière son Premier Cours dans le Pô, Hercules Second Duc de Ferrare n'y voulut jamais con-

consentir; de peur de trop gonfler ce Fleuve, en lui donnant plus d'Eaux qu'il n'en pouvoit contenir: content, disoit-il, que le Roi des Fleuves portât ses Eaux avec moins de Fastes jusque dans la Mer, & ayant peu de cette Vanité du Sénat Romain qui sur la Proposition qu'on agitoit, si on détourneroit toutes les petites Rivières qui tomboient dans le Tibre, opina, „Qu'il ne falloit rien diminuer de la Pompe avec laquelle ce „Fleuve portoit ses Eaux; en coupant „le Cours à tant de Rameaux qui lui „en fournissoient une Partie si considérable.

On espère, outre cela, de voir commencer, & achever, un Autre non moins considérable Ouvrage pour la Conservation de notre principal Canal, ce Boulevard merveilleux de notre Patrie; de la quelle Conservation je puis dire, sans me vanter, que j'ai donné les Premières Idées, comme j'en ai trouvé, & souvent proposé Moyens à la République, tant de vive Voix, que dans mes Ecrits.

oricât de bun și de util ar fi, dacă se asanează aceste locuri conducând apele, prin canale făcute special, în vreun râu vecin, foarte adesea urmează revărsări mari pentru că, prin aceasta, s-au distrus bazinele colectoare ale acestor ape, iar canalele care le-ar devia din albia acestor râuri, care, nemaiputând să ducă o cantitate atât de mare de apă, trec pe deasupra digurilor lor naturale și chiar ieșind din albia lor, se vor răspândi pe terenurile din jur pe o distanță de multe ori considerabilă. În acest fel, odinioară, *Rinul* pe care îl avem în Italia și care se vărsa în *Po*, revărsându-se, a inundat câmpiile din *Bologna* și din *Ferrara* și și-a făcut loc de trecere prin teritoriul *Ravenna*, pentru a se duce și a se vărsa în mare; și acesta este drumul pe care îl urmează și astăzi. Atunci când cei din *Bologna* și din *Ravenna* au vrut să facă demersuri pentru a reda acestui râu cursul său inițial în *Po*, *Hercules al II-lea*, duce de *Ferrara*, nu a vrut deloc să fie de acord, de

teamă ca acest fluviu să nu se umfle prea mult, dându-i mai multe ape decât putea conține. Mulțumit, spunea el, că *regele fluviilor* duce apele cu mai puțin fast până la mare și având un pic din această vanitate a senatului roman care propusese să se devieze toate pâraiele care se vărsau în *Tibru*, a susținut „că nu trebuia diminuat nimic din fastul cu care acest fluviu își ducea apele, tăind cursul atâtor ramuri care îi furnizau o parte atât de importantă de apă”.

În afară de asta, sperăm să vedem începută și terminată o altă lucrare nu mai puțin importantă pentru conservarea principalului nostru canal, acest bulevard minunat al patriei mele dragi, despre a cărei conservare vreau să spun, fără să mă laud, că eu am dat primele idei, după cum am găsit mijloacele pentru aceasta și le-am propus deseori republicii, atât cu voce tare, cât și în scrierile mele.

REMARQUES.

C'est avec Raison que l'*Auteur* apèle ces *Canaux* qui sont un Ornement si considérable de cette *Reine de la Mer Adriatique*, ses *Boulevards*; qui quoique *Fluides*, sont néanmoins plus *Solides* que n'ont jamais été les *Murailles de Rome*, quelques hautes qu'elles fussent. Car il n'y a que cette seule *Ville-là* qui se puisse vanter de n'avoir jamais vu les visages farouches d'aucuns *Ennemis*, menacer de l'assiéger; comme ont fait *Rome* autrefois, & *Vienne* depuis peu. Que si quelques *Envieux de la Prospérité de Venise*, ont voulu la détruire ils ne l'ont tenté que de loin, & avec des *Efforts*, aussi foibles, qu'inutiles. Quant aux *Conjectures* que quelques *Personnes* veulent appuyer d'*Argumens raisonnés*; à savoir, qu'il arrivera aux *Vénitiens* ce qui est arrivé à *Ravennes*, & qu'à la suite des *Temis*, & après peut-être plusieurs *Siècles*, ils seront joints au *Continent*; je ne m'y arrête pas beaucoup: cela arrivera sans doute, lorsque,

Omnia

Omnia -----
Exitio dabit una dies¹, multosque per
annos
Sustentata ruet moles, & Machina
Mundi.

„Un seul Jour mètra Fin à toutes Cho-
„ses; & que la Machine du Monde,
„& cet Univers, après avoir subsisté
„tant de *Siècles*, seront enfin dissous,
„& confondus dans le *Neant*.

Mais l'*Auteur* ne dit pas ce qu'il fit, ou ce qu'il proposa de faire, pour maintenir la Profondeur de ce *Canal*, pour la Comodité de la Navigation, & du Commerce avec les *Pèis voisins*. Je suis assés porté à croire, que ce ne pouvoit être autre chose que de détourner le Cours des Eaux, & des Rivières, qui ne servent pas à la Navigation; & de les empêcher d'entrer dans celles qui y servent, de peur que le trop grand Amas de *Sable* que ces Eaux apportent avec elles, ne vint à boucher l'Entrée des Ports: ou du moins, de saigner ces Rivières-là, par des *Canaux* faits exprés, pour afoiblir leur Cours, & diminuer

I ur

OBSERVAȚII

Autorul numește, pe bună dreptate, aceste canale, care sunt un ornament atât de important al acestei regine a Mării Adriatice, bulevardele sale, care, deși fluide, sunt totuși mai solide decât au fost vreodată zidurile Romei, oricât de înalte ar fi. Căci doar acest oraș se poate lăuda că nu a văzut niciodată chipurile sălbătice ale vreunor dușmani care să îl amenințe cu atacul, cum a făcut *Roma* odinioară și *Viena* de puțin timp. Iar dacă unii invidioși pe prosperitatea *Veneției* au vrut să o distrugă, nu au încercat decât de departe și cu eforturi pe cât de slabe, pe atât de inutile. Cât despre conjuncturile pe care unele persoane vor să sprijine unele argumente rezonabile, și anume că *venețienilor* li se va întâmpla ceea ce s-a întâmplat la *Ravenna* și că, pe măsura scurgerii timpului și, poate, după mai multe secole, se vor uni cu continentul, nu zăbovesc mult asupra acestui lucru; fără îndoială, aceasta se va întâmpla atunci când,

Omnia -----
Exitio dabit una dies, multosque per
annos
Sustentata ruet moles, et Machina Mundi.

„O singură zi va pune capăt tuturor lucrurilor; iar mașina lumii și acest univers, după ce au supraviețuit atâtea secole, vor fi în sfârșit dizolvate și cufundate în neant”.

Dar *autorul* nu spune ce a făcut sau ceea a propus să se facă pentru a menține adâncimea acestui canal, pentru ușurarea navigației și a comerțului cu țările vecine. Sunt destul de înclinat să cred că acesta nu putea propune altceva decât să devieze cursurile apelor și râurilor care nu servesc navigației și să le împiedice să intre în cele care servesc la acest lucru, de teamă ca o cantitate prea mare de nisip pe care aceste ape o aduc cu ele să nu astupe intrarea porturilor; sau, cel puțin, să se dreneze aceste râuri prin canale făcute special pentru a le slăbi cursul și a le diminua

leur Rapidité, en diminuant leurs Eaux: C'est ainsi que l'An. 1611. on comença, par l'Ordre des Magistrats préposés aux Eaux, un grand Canal depuis la Rivière *Medoac*, & à Endroit appelé *la Mira*, environ douze Milles de *Padoue*, & qui s'étend jusqu'à la Longueur de 25. Milles, ou environ. Cependant *Benoit Castel de Bresse* Mathématicien du Pape *Urbain VIII.* non seulement n'approuve pas cette Manière de détourner ainsi les Eaux, pour maintenir les Ports, & empêcher qu'ils ne soient bouchés par les Sables; mais même dans son fameux Ouvrage, *De la Mesure des Eaux Courantes*, il la désapprouve absolument; & il fait voir par des Raisons très claires, & très fortes, que les Rivières qui s'écoulent, & se déchargent dans la *Mer*, sans Violence, ou Impétuosité, laissent à leur Embouchure beaucoup plus de Sable que les Autres; & qu'ainsi il faudroit plutôt faire entrer des Eaux dans ces Rivières, ou Fleuves, & les augmenter; afin que l'Impétuosité, & la Rapidité avec laquelle ils se précipiteroient dans la *Mer*, augmentant aussi, ils se formaient à eux mêmes

comme un Canal à travers les Sables de la *Mer*, & rompiissent même pour cet Effet, ceux qu'elle y pourroit jeter sur leur Passage dans un Tems, ou dans un Autre. C'est ce que démontrent assez clairement les grans Fleuves, qui après avoir traversé avec une Rapidité extraordinaire un Espace prodigieux de Pèis différens, portent cette Fureur encor toute entière jusque bien avant dans la *Mer*, & semblent n'y entrer que pour lui faire la Guerre, & non pour lui porter un Tribut. C'est ainsi que *Virgile* nous représente le Fleuve *Eridan* (aujourd'hui le *Pô*) dans le 4^{ème} Livre de ses *Georgiques*.

— *Non alius per pingua culta*

In Mare purpureum violentior influit amnis.

Ce que *Le Tasse* a très élégamment rendu ainsi;

Che con piu corna Adria respinge, e pare

Che guerra porti, e non tributo al mare.

Et un Poëte François.

Ses Regars peu touchés d'un Pèis tout charmant

Ne peuvent s'arrêter même pour un Moment

viteza, micșorându-le apele. Astfel, în anul 1611, s-a început, prin ordinul magistraților însărcinați cu apele, un mare canal de la râul *Medoac* până în locul numit *Mira*, la aproximativ douăsprezece mile de *Padova* și care se întinde până la o lungime de aproximativ 25 de mile. Totuși, *Benedeto Castel de Bresse*, matematician al papei *Urban al VIII-lea*, nu numai că nu aprobă acest mod de a devia astfel apele pentru a menține porturile și a opri ca acestea să nu fie astupate de nisipuri, ci chiar, în lucrarea sa *Despre măsura apelor curgătoare*, o dezaproabă total și arată, prin argumente foarte clare și foarte puternice, că râurile care curg și se varsă în mare, fără violență sau impetuoșitate, lasă la gura de vărsare mult mai mult nisip decât celelalte și că, din acest motiv, ar trebui mai degrabă să se introducă ape în aceste râuri sau fluvii și să le mărească, pentru ca impetuoșitatea și rapiditatea cu care acestea se varsă în mare să crească și să formeze ele însele un fel de canal printre nisipurile mării și să rupă

chiar, în acest scop, nisipurile pe care le-ar putea aduce, în trecerea lor, într-un moment sau altul. Acest lucru îl demonstrează destul de clar marile fluvii care, după ce au traversat cu o rapiditate extraordinară un spațiu uimitor din țări diferite, duc această furie încă întreagă până în mare și par să nu intre în ea decât pentru a declanșa un război și nu pentru a-i aduce un tribut. Astfel ne reprezintă *Virgiliu* fluviul *Eridan* (astăzi *Po*) în a patra carte din *Georgicele* sale:

Non alius per pingua culta

In Mare purpureum violentior influit amnis.

Ceea ce *Tasso* a redat, foarte elegant, astfel;

Che con piu corna Adria respinge, e pare

Che guerra porti, e non tributo al mare.

Iar un poet francez:

Ses regards peu touchés d'un Pèis tout charmant

Ne peuvent s'arrêter même pour un Moment

Il court; & pour Tribut abandonant la
Terre,
Dans le Sein de Thétis il va porter la
Guerre

Ce sont-là les Plaisirs, & les Agré-
mens de ma Vieillesse; & jecrois qu'u-
ne telle Vieillesse est véritablement à pré-
férer à toute autre, & même à la Jeu-
nesse; puisque par le Moyen de la Vie
Sobre, & avec l'Aide de Dieu, se trou-
vant dégagée, tant des Peines, & des
Troubles de l'Esprit, que des Maladies,
& des Infirmités du Corps, elle n'est
nullement sujete à toutes ces Incom-
modités que nous remarquons dans un si
grand Nombre de Jeunes Gens, ou de
vieillards languissans. Mais une autre
Preuve de l'excellente Disposition de mon
Esprit, & de mon Corps, est, qu'à l'Â-
ge où je suis de 82. Ans, j'ai composé
une agreable Comédie remplie de Sél,
de petites Satires, & de bons Mots, où
la Pudeur néanmoins, & la Bienfaisance,
sont toujours conservées; mais qui cepen-
dant n'ont guère été jusqu'ici que des
Productions de Jeunes Gens, comme leur
convenant mieux en effet, à cause de la

Ga-

Gayeté, & de la Variété des Caractères,
& du Sujet: au lieu que les Vieillards se
sont presque toujours adonnés à composer
des Tragédies, à cause de la Tristesse,
& de la Gravité des Evénemens qui
doivent entrer dans ces Pièces. Si on
donne tant de Louanges à un Grec,
pour avoir à 73. Ans mis une Tragé-
die sur le Théâtre; & si on a jugé
qu'il avoit encor l'Esprit sain, & le
Jugement solide; Pourquoi me refusera-
t-on la même Justice; & ne me croiroit-
on pas, ou aussi heureux, ou aussi sain
d'Esprit, & de Jugement, moi, qui
plus Agé que lui de dix Ans, ai fait
une Comédie.

REMARQUES.

Notre Auteur revient aux Louan-
ges que mérite la Vie Sobre, & il in-
siste sur la Propriété qu'elle a de main-
tenir l'Esprit libre de toutes Passions.
Ce qui paroît tres conforme à la Rai-
son; car lorsqu'on est acoutumé à la
Tempérance, il faut nécessairement que
les Humeurs soient si bien tempérées
entr'elles, & surtout la Bile; & la

Mé-

Il court; et pour Tribut abandonant la Terre,
Dans le Sein de Thétis il va porter la Guerre.
(Privirile sale puțin încântate de o țară
fermecătoare

Nu se pot opri nici măcar o clipă
Aleargă, abandonând pământul; și pentru
tribut

În sânul lui Thetis va aduce războiul.)

Acestea sunt plăcerile și distracțiile
bătrâneții mele și cred că o astfel de bătrânețe
este, într-adevăr, de preferat oricărei alteia și
chiar tinereții; deoarece, prin intermediul
vieții cumpătate și cu ajutorul lui Dumnezeu,
fiind eliberată atât de suferințele și de
frământările spiritului, cât și de bolile și
infirmitățile trupului, ea nu este deloc supusă
tuturor acestor neplăceri pe care le remarcăm
la un număr așa de mare de tineri sau de
bătrâni fără vlagă. Dar, o altă dovadă a
dispoziției excelente a corpului meu este că la
vârsta de 83 de ani am compus o comedie
plăcută, plină de spirit, de mici satire și de
cuvinte potrivite, în care pudoarea și buna
cuviniță sunt totuși păstrate încă, dar care, cu
toate acestea, nu a fost, până în acest

moment, decât un gen de scriere abordată de
tineri, pentru că, într-adevăr, lor li se potrivea mai
bine, din cauza veseliei și a varietății caracterelor
și a subiectului, în timp ce bătrânii s-au consacrat
aproape întotdeauna scrierii de tragedii, din cauza
tristeții și a gravității evenimentelor care trebuie
să fie redată în aceste piese. Dacă i se aduc atâtea
laude unui grec, pentru că, la 73 de ani, a pus în
scenă o tragedie și dacă s-a considerat că avea
încă spiritul sănătos și judecata solidă, de ce mi s-
ar refuza mie aceeași dreptate și nu aș fi
considerat fie la fel de fericit, fie la fel de sănătos
la minte și la spirit, eu, care, cu zece ani mai în
vârstă decât el, am scris o comedie?

OBSERVAȚII

Autorul nostru revine la laudele pe care le
merită viața cumpătată și insistă asupra
proprietății pe care aceasta o are de a menține
spiritul liber de orice pasiune. Ceea ce pare în
total acord cu rațiunea; căci, atunci când ești
obișnuit cu moderația, trebuie neapărat ca
umorile să fie atât de bine echilibrate între ele
și mai ales amărăciunea și melancolia

Mélancolie, qu'elles n'ayent point d'Occasion de combattre l'une contre l'autre, & d'exciter des Tumulte, dans le Corps, ou dans l'Esprit. Nous avons déjà parlé des grans Inconvéniens qui arivent aux Corps par les Passions de l'Ame. On peut encor lire sur ce Sujet, l'excellent Ouvrage que Mr. Schelamer premier Professeur dans l'Université de Kiel, a écrit sur les Passions de l'Esprit Humain. L'Auteur fait ensuite un Détail très particulier des différens Plaisirs qu'il Goûte dans la Vieillesse, & des Occupations agréables dans lesquelles il passe son Temps.

Pour qu'il ne manque rien à la Félicité de ma Vie dans l'Age avancé où je suis, je me vois tous les Jours, & à tous Momens environé d'une Espèce d'Immortalité dans la Postérité que je laisse après moi. Lorsque je rentre chez moi j'y trouve onze Petits Neveux, & Nidces, tous Enfans d'un même Père, & d'une même Mère; tous en parfaite Santé; & tous, autant que je le puis conjecturer, aussi propres, & aussi adonnés aux Sciences, qu'aux bonnes Mœurs.

Je me plais à les entendre chanter; & je chante souvent avec eux, ayant la Voix, & plus claire, & plus nette que je ne l'ai jamais eu dans ma Jeunesse. Il est facile de juger de tout ceci, que la Vie que je mène à mon Age, loin d'être une Vie triste languissante, & morte, en est une au contraire joyeuse, agréable, & vivante. Aussi est-il certain, que si j'avois la Liberté du Choix, je ne changerois pas mon Etat, & mon Age, pour la Jeunesse de ceux qui n'écoutent que leurs Appétits sensuels, de quelque bon Tempérament, & quelque robustes qu'ils soient d'ailleurs. Ils sont tous les Jours trop exposés à mille sortes des Maladies, & de Morts, dont l'Expérience que j'en ai faite moi-même autrefois, pendant que j'étois Jeune, & ce que je vois encor arriver tous les Jours dans les Autres, ne me laisse aucun Lieu de douter. Je conois les Imprudences de cet Age là, la Chaleur & la Vivacité l'emportent; la Suffisance, la Présomption, le Manque d'Expérience, l'Erreur où l'on est que l'on est que l'on est capable de tout entreprendre, & de réussir dans tout, l'aveuglement, & le rendent incapable d'écouter

încât să nu aibă deloc ocazia să lupte una împotriva alteia și să provoace tulburări în corp sau în spirit. Am vorbit deja despre marile inconveniente de care suferă corpul din cauza pasiunilor sufletului. Tot pe această temă, se poate citi excelenta lucrare pe care D. Schelamer, primul profesor în Universitatea din Kiel, a scris-o despre pasiunile spiritului uman. Autorul face apoi o prezentare detaliată a diferitelor plăceri pe care el le gustă la bătrânețe și a ocupațiilor plăcute cu care își petrece timpul.

Pentru a nu-i lipsi nimic fericirii vieții mele la vârsta înaintată la care mă aflu, mă văd în fiecare zi și în orice moment înconjurat de un fel de nemurire în urmașii pe care îi las după mine. Atunci când mă întorc acasă, găsesc unsprezece nepoței și nepoțele, toți copii ai aceluiasi tată și ai aceleiași mame, toți perfect sănătoși și toți, atât cât pot judeca după aparențe, la fel de buni și de dedicați științelor, ca și bunelor moravuri.

Îmi place să-i aud cântând și deseori cânt împreună cu ei, având vocea mai clară și mai limpede decât am avut-o vreodată în tinerețe. Din toate acestea, este ușor de judecat că viața pe care o duc la vârsta mea, departe de a fi o viață tristă, fără vlagă și moartă, este, dimpotrivă, una veselă, plăcută și plină de optimism. De aceea este sigur că, dacă aș avea libertatea de a alege, nu mi-aș schimba starea și vârsta pentru tinerețea celor care nu ascultă decât de pozele lor senzuale, oricât de bun le-ar fi temperamentul și oricât de robusti ar fi de altfel. În fiecare zi sunt prea expus la o mie de feluri de boli și de morți, iar experiența pe care am avut-o eu însumi, în trecut, când eram tânăr, și ceea ce văd că li se întâmplă încă, în fiecare zi, altora, nu îmi lasă nicio urmă de îndoială asupra acestui lucru. Cunosco imprudențele acestei vârste, căldura și vivacitatea înving; vanitatea, trufia, lipsa de experiență, eroarea în care ne așlăm crezând că suntem capabili să facem totul și să reușim în toate, o orbesc și o fac incapabilă să asculte

ter les Avis des Sages. Les Jeunes Gens l'exposent sans Réflexion à toute sorte de Périls. Non seulement ils n'écoulent pas la Raison; mais ils la soumettent au Gouvernement des Sens, & de la Concupiscence. Ils cherchent en tout à satisfaire leur Desirs, & ne prennent pas garde, (les Malheureux qu'ils sont!) que par cette Conduite ils se précipitent dans des Maladies sans Nombre, & se livrent souvent à des Morts prématurées; dont tout-à-fait l'un n'est pas moins amer à supporter, que l'autre est terrible dans ses Conséquences. La Mort est terrible à ceux qui se livrent tous entiers à la Chair, & aux Sens: Elle l'est bien davantage aux Jeunes Gens, à qui il paroît si dur, & comme le dernier des Malheurs de mourir ainsi devant le Temps. Mais avec quelle Horreur ne se présente-t-elle pas aux Yeux de ceux qui considèrent, de combien de Péchés ils ont été coupables dans le Cours de leur Vie; & qui voyent que la Justice Divine lève enfin le Bras pour en prendre l'engeance durant une Eternité.

Il en est tout au contraire de moi: je ne crains aucun de ces Maux. Je n'a-

gre-

prebende point les Maladies; je sais que je ne puis facilement tomber dans aucune; en ayant, comme j'ai fait, coupé toutes les Racines, par l'heureuse Sobriété dont j'ai toujours usé, depuis que je l'ai eu une fois entrepris. J'envisage la Mort sans Frayeur, parce que tant d'Années que j'ai vécues m'ont appris à me servir de ma Raison. D'où vient que je ne crois pas seulement qu'il est inutile, mais même honteux, de craindre ce qui ne se peut éviter: & j'espère qu'étant arrivé à ce Moment, je ne serai point abandonné de mon Sauveur Jésus Christ; & que sa Grace viendra me remplir de Consolation.

De plus, je suis certain que ma Fin est encor fort éloignée. Je sais que, ôté les Accidens imprévus, je ne puis mourir que par la Résolution ou Défaillance générale de la Nature: parce que j'ai fermé, par ma Tempérance, tout autre Passage à la Mort. Douce sans doute, & heureuse, est la Mort qui arrive par cette Voie là! La Nature seule ayant formé les Nœuds de notre Vie, fait la Manière de les rompre, & de le faire avec le plus de Douceur. Une telle Mort

écoute pâreresle înțelepților. Tinerii se expun, fără să se gândească, la tot soiul de pericole. Nu numai că nu-și ascultă rațiunea, ci o și supun guvernării simțurilor și senzualității. Ei caută, în toate, să-și satisfacă dorințele și nu sunt atenți (nefericiții!) că prin acest comportament se aruncă în boli fără număr și se lasă pradă unor morți premature, dintre care, într-adevăr, una nu este mai ușor de suportat decât consecințele îngrozitoare ale alteia. Moartea este îngrozitoare pentru cei care se dedică cu totul cămii și simțurilor. Ea este mult mai îngrozitoare pentru tineri, căroră li se pare atât de greu și ca fiind ultima dintre nefericiri să mori astfel, înainte de vreme. Dar cu ce oroare se prezintă ea în ochii celor care judecă cu câte păcate s-au făcut vinovați în cursul vieții și care văd că justiția divină ridică, în sfârșit, brațul pentru a se răzbuna pe vecie.

În ceea ce mă privește, totul este invers; eu nu mă tem de niciunul dintre aceste rele.

Nu mă tem deloc de boli; știu că nu pot să mă îmbolnăvesc ușor de niciuna, tăind, așa cum am făcut eu, toate rădăcinile, prin fericita cumpătare pe care am respectat-o întotdeauna, din momentul în care am adoptat-o. Privesc moartea fără teamă, pentru că atâția ani căți am trăit m-au învățat să-mi folosesc rațiunea. De aceea nu cred numai că este inutil, ci chiar rușinos să te temi de ceea ce nu poți evita și sper că, ajuns în acest moment, nu voi fi părăsit de Mântuitorul meu Iisus Hristos și că iertarea Sa va veni să mă umple de bucurie. Mai mult decât atât, sunt sigur că sfârșitul meu este încă foarte departe. Știu că, în afara unor accidente neprevăzute, nu pot să mor decât prin hotărârea sau slăbiciunea generală a firii, deoarece am închis, prin moderația mea, orice alt pasaj către moarte. Blândă, fără îndoială, și fericită este moartea care sosește pe această cale! Numai natura care a format nodurile vieții știe cum să le rupă și să facă acest lucru cât mai ușor cu putință. O astfel de moarte

Mort n'arrive ordinairement qu'après une très longue Suite d'Années, & par le Moyen d'une Foiblesse extrême; parce que peu-à-peu, & après un Long-Tems, les Hommes sont enfin réduits à ne pouvoir plus marcher; ils ne raisonnent même qu'avec Difficulté ils deviennent Aveugles, Sourds, Courbés: & par la Miséricorde de Dieu, je me vois encor bien éloigné de cet Etat-là. Je crois que mon Ame, qui ne trouve dans la Disposition de mon Corps, que Paix, & Concorde; soit au Dehors, de la Part des Hommes; soit au Dedans, de la Part des Sens, & de la Raison; ne le quittera pas aisément, & que même il faudra plusieurs Années pour l'en tirer. D'où je crois pouvoir inferer que je vivrai encor long-tems en bonne Santé, & dans la Jouissance de la Vue des Beautés de ce Monde; dans l'Attenie des mêmes Choses dans l'Autre, avec la Grace de mon Sauveur; & je fonde de telles Espérances sur la Sainté Habitude de la Vertu, & de la Tempérance, auxquelles je me suis adonné: m'étant toujours rendu autant ami de la Raison, qu'Ennemi des Sens, & des Appétits déréglés: ce que

tout

tout autre que moi fera aussi, lorsqu'il voudra bien vivre d'une Manière qui convienne à l'Humanité.

Il me reste à présent, la Vie Sobre étant une Chose si douce, si agréable, si facile à aquerir, si certaine, & si constante dans sa Durée; d'avertir, exhorter, & prier ceux qui ont du Jugement, & de la Raison, qu'ils reçoivent donc à Bras ouverts un si riche Trésor. Car c'en est un en effet, d'autant plus précieux, plus digne d'être aimé, recherché, possédé de tout le Monde, qu'il surpasse toutes les autres Richesses, ou Félicités de la Terre; en ce qu'il nous procure la Jouissance d'une Santé parfaite durant une Vie longue, qu'il nous donne lieu d'espérer.

C'est un Trésor que la Vie Sobre, & tempérée; puisque véritablement elle est agréable à Dieu, Amie de la Nature; Fille de la Raison; Sœur de la Vertu; Compagne de la Modération; modeste, noble, charmante, contente de Peu, réglée, & distinguée par un Nombre de Fonctions toutes différentes.

Q RE.

nu se întâmplă, de obicei, decât după un număr foarte mare de ani și prin intermediul unei slăbiciuni extreme; deoarece, puțin câte puțin, și după o perioadă îndelungată, oamenii ajung, în sfârșit, să nu mai poată merge; nici măcar nu mai judecă decât cu dificultate, devin orbi, surzi, aduși de spate și, prin mila lui Dumnezeu, mă văd încă foarte departe de această stare. Cred că sufletul meu, care nu găsește în dispoziția corpului meu decât pace și înțelegere, fie în exterior, din partea oamenilor, fie în interior, din partea simțurilor și a rațiunii, nu îl va părăsi ușor și chiar va fi nevoie de mulți ani pentru a-l scoate de acolo. De aceea cred că pot presupune că voi trăi încă mult timp, sănătos și bucurându-mă să văd frumusețile acestei lumi, în așteptarea aceluiași lucruri pe lumea cealaltă, cu iertarea Salvatorului meu. Iar aceste speranțe se fondează pe obiceiul sfânt al virtuții și al moderației, cărora m-am dedicat. Am fost mereu prietenul rațiunii, precum și dușmanul simțurilor și al poftelor dezordonate, ceea ce oricine alicineva va

face, de asemenea, dacă va dori să trăiască într-un mod care este conform cu umanitatea.

Viața cumpătată fiind un lucru atât de blând, atât de plăcut, atât de ușor de dobândit, atât de sigur și atât de constant ca durată, în prezent îmi rămâne să-i avertizez, să-i îndemn și să-i rog pe cei care au judecată și rațiune să primească cu brațele deschise o comoară atât de bogată. Căci, într-adevăr, este o comoară, cu atât mai prețioasă, mai demnă de a fi iubită, căutată, posedată de toată lumea, cu cât depășește toate celelalte bogății sau fericiri de pe pământ, prin faptul că ne aduce bucuria unei sănătăți perfecte și speranța unei vieți îndelungate.

Viața cumpătată și moderată este o comoară, pentru că, într-adevăr, este plăcută lui Dumnezeu, este prietena naturii, fiica rațiunii, sora virtuții, tovarăsa moderației; este modestă, nobilă, fermecătoare, mulțumită cu puțin, ordonată și distinsă printr-un număr de funcții dintre cele mai diferite.

REMARQUES.

Quelle est la Raison dans la Nature, pourquoi les grans Pères, ou grans Oncles sont plus tendres pour leur petits Enfans, ou Neveux, que même leurs propres Pères, & Mères; & que cette Tendresse est encor plus forte, plus ces Bonnes Gens sont avancés en Age; en sorte qu'on les voit souvent sauter, jouer, pleurer, avec ces Enfans, & leur être beaucoup plus indulgens lorsqu'ils font quelque chose qui mérite Correction? Est-ce que, comme on le dit souvent, les Vieillards redeviennent Enfans, ou qu'ayant ainsi de petits Enfans, ou Neveux; & étant à cet Age-là libre de toutes Sortes de Soins; ayant abandonné la Conduite des Affaires Domestiques à de plus Jeunes Têtes, ils sont plus souvent à la Maison; ils embrassent, & voyent ces Enfans plus souvent; & ont par-là toujours devant leurs Yeux l'Espérance de vivre, même après leur Mort, dans cette Postérité qui perpétue leur Famille?

L'Au-

L'Auteur raconte quel étoit le Plaisir que lui causoit la Vue d'onze Neveux qu'il avoit, tous nés d'un même Père, & d'une même Mère, & dont le Père étoit son propre Frère; ayant, quant à lui, toujours vécu Garçon. Il ajoute qu'il jouoit avec eux, dançoit, & autres choses de cette Nature qui conviennent à des Enfans, qu'il faisoit. Il disoit souvent, que les Enfans jusqu'à cinq Ans étoient de Véritables petits Bouffons. On lit dans Ptolomée, Lib. 8. Commentar. que le Roi Massinissa, au lieu de jeunes Animaux, Chiens, Chats, ou Singes, auxquels tant de Persones se divertissent, avoit toujours à la Cour plusieurs petits Enfans qu'il faisoit élever. Il les renvoyoit à leur Parens au bout de trois Ans; & les remplissoit avec d'autres plus Jeunes, & ainsi de suite. En Vérité, je crois que ce devoit être un Plaisir extrême pour lui, & un grand Divertissement, de voir tant de petits Enfans, tous à-peu-près d'un même Age, jouer ensemble, crier, se battre quelque fois; & de s'occuper à regarder leurs petits Tours, & les Artifices dont ils

Q 2 s'a-

OBSERVAȚII

Care este motivul naturii pentru care bunicii sau unchii sunt mai dragăstoși față de nepoții lor decât proprii lor părinți, iar această tandrețe este cu atât mai puternică cu cât acești oameni sunt mai înaintați în vârstă, astfel încât îi vedem adesea sărind, jucându-se, plângând cu acești copii și fiind mult mai indulgenți cu ei atunci când aceștia fac ceva ce ar merita să fie corectat? Oare, cum se spune adesea, bătrânii redevin copii sau, având astfel nepoți și fiind la această vârstă eliberată de tot felul de griji, după ce au lăsat conducerea afacerilor casnice unor capete mai tinere, sunt mai des acasă, îmbrățișează și văd copiii mai des și au, prin aceasta, mereu în fața ochilor speranța de a trăi, chiar după moarte, prin acești urmași care le perpetuează familia? Autorul povestește ce plăcere îi producea

vederea celor unsprezece nepoți pe care îi avea, născuți toți din același tată și din aceeași mamă, și al căror tată era propriul său frate, deoarece el a trăit tot timpul burlac. El adaugă că se juca cu ei, dansa și făcea și alte lucruri de acest fel care se potrivesc cu vârsta copiilor. Spunea deseori că, până la cinci ani, copiii erau niște adevărați mici bufoni. Citim în Ptolemeu, Lib. 8. Commentar., că regele Massinissa, în loc de pui de animale, câini, pisici sau maimuțe, cu care se distrează atâtea persoane, avea la curte mai mulți copilași pe care îi creștea. Îi trimitea la părinții lor după trei ani și îi înlocuia cu alții mai tineri și tot așa. Într-adevăr, cred că era o plăcere extraordinară pentru el și o distracție foarte mare să vadă atâtea copilași, aproape toți de aceeași vârstă, jucându-se împreună, tipând, bătându-se uneori și să le privească farsele și șiretlicurile

s'avisèrent pour venir à leurs Fins, dans ce Temps que d'autres Princes donnent à regarder, ou entendre, des Bouffons, des Fous, ou autres Gens de pareille Etoffe, véritable Rebut de l'Humanité. Socrate ce Philosophe si célèbre, n'avoit pas Honte de jouer publiquement avec des Enfans, si nous en croyons Sénèque, De Tranquill. Ani. & on dit, que ce n'étoit pas seulement pour se soulager l'Esprit qu'il le faisoit, mais que c'étoit encoir pour avoir Ocasion de raisonner, & de tirer ses Conjectures; en considérant, & pour ainsi dire, devenant quel seroit le Génie, l'Esprit, & les Mœurs, d'un tel, on d'un tel Enfant. Notre Auteur nous dit, qu'il faisoit la même Chose, & qu'il y prenoit un Plaisir extrême. Lorsqu'il voyoit sa Table entourée de ses Onze Neveux, & Nieces, il raisonoit, & conjecturoit de leur Air, de leurs Paroles, de leur Réponses, qui d'Eux tous seroit propre, aux Armes, aux Charges de la République, à l'Eglise, ou à la Religion.

De

De là, comme d'une Source pure, vient la Santé, la Gayeté, l'Industrie, l'Etude des bonnes Choses, & toutes les Actions que produisent de Bonnes Mœurs, & un Esprit qui chérit l'Ordre, & la Règle dans toute sa Conduite. Les Lois Divines, ou Humaines, la favorisent. La Plénitude, l'Indigestion, la Crapule, les Humeurs superflues, les Vapeurs nuisibles, les Incommodités, les Fèvres, les Douleurs, les Dangers de Mort, tout cela fuit devant elle, & n'ose l'approcher. Elle attire par ses Charmes les Esprits généreux; elle répond à tous d'une douce, & longue Vie, dans une Santé parfaite; elle promet des Victoires faciles, sur tous les Inconvéniens; & comme des Sauvages, contre la Fin précipitée de cette même Vie; tant à l'égard du Vieux, que du Jeune; du Pauvre, que du Riche; de l'Homme, que de la Femme. Elle enseigne aux Riches, la Modestie; aux Pauvres, l'Epargne; aux Hommes, la Continence; aux Femmes, la Chasteté; aux Villars, à éloigner le Temps de leur Mort; aux Jeunes enfin, à s'assurer l'Es-

Q 3

péran-

la care recourgeau pour a-si atinge scopurile, în acea perioadă când alți prinți își petreceau timpul privind sau ascultând bufoni, nebuni sau alți oameni de stofa aceasta, adevărate rebuturi ale umanității. Lui Socrate, acest filosof atât de celebru, nu îi era rușine să se joace în public cu copii, dacă îl credem pe Seneca, De Tranquill. Ani., și se spune că nu făcea acest lucru numai pentru a-și elibera spiritul, ci și pentru a avea ocazia de a judeca și de a face ipoteze, analizând și, ca să spunem așa, ghicind care va fi geniul, spiritul și moravurile unuia sau altuia dintre copii. Autorul nostru ne spune că și el făcea același lucru și că asta îi făcea o extraordinară plăcere. Atunci când își vedea masa înconjurată de cei unsprezece nepoți și nepoate, judeca și presupunea, după aerul, cuvintele și răspunsurile lor, care dintre ei ar fi potrivit pentru armată, pentru funcțiile republicii, pentru biserică sau religie.

De aici, ca dintr-un izvor pur, vin sănătatea, bucuria, iscusința, studiul lucrurilor bune și toate acțiunile care duc la moravuri bune și un spirit care îndrăgește ordinea și disciplina în întregul său comportament. Legile divine sau umane îl favorizează. Plenitudinea, indigestia, desfrâul, umorile de prisos, vaporii dăunători, neplăcerile, febrele, durerile, pericolele de moarte, toate acestea fug din fața sa și nu îndrăznesc să se apropie. Prin farmecele sale, atrage spiritele generoase; răspunde tuturor cu o viață blândă și lungă, într-o sănătate perfectă; promite victorii ușoare asupra tuturor neplăcerilor și protecție împotriva sfârșitului grăbit al aceleiași vieți; atât în ceea ce îl privește pe bătrân, cât și pe tânăr, pe sărac, cât și pe bogat, pe bărbat, cât și pe femeie. Pe bogați îi învață modestia; pe săraci, economia; pe bărbați, abstenența; pe femei, castitatea; pe bătrâni, să îndepărteze momentul morții; în sfârșit, pe tineri, să-și asigure speranța

366 *Les Avantages*
perance d'une Vie saine, robuste, & longue. La Sobriété purifie les Sens rend le Corps Agile; l'Entendement vif, les Mouvements libres, les Actions promptes. Par son Moyen, l'Âme, comme déchargée du Poids des Choses Terrestres, goûte par avance les Douceurs de sa Liberté future. Les Esprits coulent avec Facilité, & avec Douceur dans les Artères, comme le Sang dans les Veines. Une Chaleur agréable, & modérée, a des Effets qui lui ressemblent. Enfin toutes nos Puissances, & toutes nos Facultés observent un Ordre, & une Harmonie, que rien ne peut déranger, ou détruire.

REMARQUES.

L'Auteur rapporte encor ici plusieurs Avantages que procure la Vie Sobre, & les Maux qu'elle prévient. J'y remarque seulement un Mot, ou deux, qui ne s'accordent point du tout avec le Sentiment des Médecins d'Aujourd'hui. Car il dit, que dans les Corps qui vivent d'une Manière sobre, & réglée, Les Esprits coulent avec Facilité, & Douceur

de la Vie Sobre. 367
ceur, dans les Artères, comme le Sang dans les Veines. C'est à la Vérité le Sentiment d'Erosistrate qu'il semble épouser: en insinuant que les Esprits coulent par les Artères, & le Sang par les Veines: mais Galien est entièrement contraire à cette Opinion dans son Traité intitulé *Quod Sanguis in arteriis natura continetur*. Le Sang n'est pas seulement renfermé dans les Artères; mais il y coule avec une très grande Rapidité, & continuellement. C'est ce qui seul nourrit les Parties; & ce qu'il y a de Reste, après que les Parties ont ce qui leur est nécessaire, retourne au Cœur par les Veines; si l'Ordre de la Circulation n'est point une Idée fautive, comme effectivement ce n'en est point une; puis qu'au contraire, elle saute au Yeux. Mais les Anciens l'ont absolument ignorée, & nous n'avons la première Obligation qu'à Hervey, le *Démocrite Anglois*, de l'avoir publiée, après qu'il l'a eu puisée dans ces deux excellentes Sources, *Aquapendens*, & *Paul Sarpe*, tous deux Professeurs à Padoue; qui en avoient fait tant d'Expériences dans toutes Sortes d'Animaux. O mil-

unei vieți sănătoase, viguroase și lungi. Cumpătarea purifică simțurile și face corpul mai ager, auzul viu, mișcările libere, acțiunile prompte. Prin intermediul său, sufletul, ca eliberat de greutatea lucrurilor terestre, gustă dinainte deliciile libertății sale viitoare. Fluidele curg ușor și cu blândețe prin artere, ca și sângele prin vene. O căldură plăcută și moderată are efecte asemănătoare. În sfârșit, toate forțele și toate facultățile noastre observă o ordine și o armonie, pe care nimic nu o poate deranja sau distruge.

OBSERVAȚII

Autorul menționează aici mai multe avantaje pe care ni le aduce viața cumpătată și relele pe care le previne. Remarc numai un cuvânt sau două care nu se potrivesc deloc cu părerile medicilor de astăzi. Căci el spune că în trupurile care trăiesc în mod cumpătat și ordonat, fluidele curg ușor și cu blândețe prin artere

ca și sângele prin vene. Într-adevăr, aceasta este opinia lui Erosistrate, pe care pare să o adopte, sugerând că fluidele curg prin artere, iar sângele prin vene. Dar Galenus este cu totul împotriva acestei păreri în tratatul său intitulat *Quod Sanguis in arteriis natura continetur*. Sângele nu este numai închis în artere, ci el curge prin ele cu o foarte mare viteză și continuu. Acesta hrănește particulele, iar ceea ce rămâne după ce acestea își iau ceea ce le este necesar se întoarce la inimă prin vene; iar ordinea circulației nu este deloc o idee falsă și, efectiv, nu este, deoarece, dimpotrivă, sare în ochi. Dar anticii au ignorat-o total, iar prima mențiune nu o avem decât la Hervey, acest *Democrit englez*, care a publicat-o după ce a extras-o din aceste două surse excelente, *Aquapendens* și *Paul Sarpe*, ambii profesori la Padova, care făcuseră foarte multe experiențe în acest sens, pe tot felul de animale.

O mille fois Sainte, & Innocente-Sobriété! seule Consolation, seul Refuge, de la Nature; seule Mère tendre de la Vie Humaine; seule Médecine véritable, tant de l'Esprit, que du Corps! Quelles Louanges ne mérites-tu pas que les Mortels te donnent! Avec quelle Tendresse, quelle Affection, quelle Promittude ne devoient-ils pas tous s'embrasser; puis que seule tu leur fournis les Moyens de conserver les deux plus grans Biens dont ils jouissent sur la Terre; je veux dire la Vie, & la Santé! Qu'ils seroient heureux, (& plus à Dieu qu'ils voulassent l'être!) s'ils avoient toujours devant les Yeux les Avantages sans Nombre, & les Biens que tu leur peux faire; à ceux particulièrement, qui engagés à mener une Vie sainte, & spirituelle, dans les Monastères, s'adonnent à l'Oraison, & à la Méditation! Combien par là rendroient-ils, Eux, & leurs Actions, plus agréables à Dieu; s'ils n'avoient d'autre Application que celle de suivre ses Règles! De quel Ornement ne seroient-ils pas au Monde, & à l'Eglise de Jesus Christ! Ils seroient Véritablement des Saints sur la Terre; comme étoient les Anciens Hermites,

mites, les Religieux, & les Evêques; qui outre la Vie Spirituelle, s'attachoient encore à une rigoureuse Sobriété.

De même que Ceux-là par le Moyen de leur Tempérance, prolongeoient leur Vie jusqu'au delà de Cent Ans, & faisoient plusieurs Miracles; Ceux-ci sous la Conduite du même Guide pouvoient en retirer les mêmes Avantages, & la même Gloire. Ils seroient encor outre cela Saints, Contens, Gais; au lieu que pour la Plus-Part, ils sont Maladifs, Mélancoliques, Inquiets, & Mécontents de leur Etat. Ils disent à la Vérité, que Dieu leur envoie ces Maux pour les exercer, ou pour Pénitence de leur Péchés: mais je crois que c'est une pure Illusion: & je ne puis m'imaginer, que Dieu veule que l'Homme qu'il chérit, qu'il a créé à son Image, & dans un Etat parfait, vive Malheureux, Infirme, Mélancolique, Mécontent. Je crois au contraire que rien ne lui plaît davantage, que de nous voir Saints, Joyeux, & Contens. C'est ainsi que vivoient les S. Pères, & ils en étoient plus capables de servir la Majesté Divine, & de s'adonner à l'Oraison, & aux Bonnes

R

Occ-

O, de o mie de ori sfântă și inocentă cumpătare! Singura consolare, singurul refugiu al naturii; singura mamă tandră a vieții umane; singurul medicament adevărat, atât pentru spirit, cât și pentru corp! Ce laude meriți să-ți aducă muritorii! Cu ce duioșie, ce afecțiune, ce promptitudine ar trebui să te îmbrățișeze cu toții; deoarece numai tu le oferi mijloacele de a-și păstra cele două bunuri, cele mai mari de care se bucură pe pământ; vreau să spun viața și sănătatea! Ce fericiri ar fi (și ce i-ar plăcea lui Dumnezeu ca ei să vrea să fie fericiri!) dacă ar avea mereu în fața ochilor avantajele fără număr și binele pe care li-l poți face, în special celor care, angajați să ducă o viață sfântă și spirituală în mănăstiri, se consacră discursurilor și meditației! Cât de plăcute lui Dumnezeu și-ar face ei acțiunile, dacă nu ar avea altă preocupare decât să-și urmeze regulile! Ce podoabe nu ar fi ei în lume și în biserică lui Iisus Hristos! Ar fi cu adevărat niște sfinți pe pământ, cum erau vechii eremiți, călugării și

episcopii, care, în afară de viața spirituală, respectau și o cumpătare riguroasă.

La fel cum aceia, prin intermediul moderației, își prelungeau viața până dincolo de o sută de ani și făceau mai multe miracole, aceștia, conduși de același ghid, ar putea obține aceleași avantaje și aceeași glorie. În afară de asta, ei ar putea fi sănătoși, mulțumiți, veseli, în timp ce, majoritatea, sunt bolnăvicioși, melancolici, neliniștiți și nemulțumiți de starea lor. Ei spun, într-adevăr, că Dumnezeu le trimite aceste necazuri pentru a-i încerca sau pentru ispășirea păcatelor lor. Dar eu cred că aceasta este pură iluzie și nu pot să-mi imaginez că Dumnezeu vrea ca omul pe care îl iubește, pe care l-a creat după chipul său și într-o stare perfectă, să trăiască nefericit, infirm, melancolic, nemulțumit. Dimpotrivă, cred că nimic nu îi place mai mult decât să ne vadă sănătoși, veseli și mulțumiți. Astfel trăiau Sfinții Părinți și erau mai capabili să servească Maiestatea Divină și să se consacre discursului și operelor bune.

Oeuvres. Que de Beautés, & d'Avantages, auroit notre Monde, préférablement à celui des Anciens; si nos Religieux vivoient ainsi: ayant bien plus de Religieux, & de Monastères, à présent, qu'il n'y en avoit alors; & s'ils se soient de la Sobriété, une de leur Vertus Capitales! Un grand Nombre de Vieillars éminens en Doctrine, & en Sainteté, rempliroit alors le Monde, & en feroit le Principal Ornement. Ils ne doivent pas Obéir, que leur Règles, ou leur constitutions en souffriroient, & que leur Coutumes ne s'accorderoient pas toujours avec cette Exaltitude. Je soutiens au contraire, que ces mêmes Règles, ces Constitutions, ces Coutumes, s'en observeroient bien plus religieusement. Il est permis dans toutes les Religions, de manger du Pain, & de boire du Vin, d'user d'Oeufs quelques fois, & dans plusieurs on mange de la Viande. Ils ont, outre cela, plusieurs Sortes de Boissons, Bouillons, ou Potages, des Salades, des Fruits, des Pâtisseries &c. Ces Alimens leur sont souvent nuisibles, & tuent même quelques uns d'entre eux; mais parce que l'Ordre les approuve, & que

c'est

c'est la Coutume de les manger, ils le font; & croient souvent que s'ils faisoient autrement, ils pécheroient. Mais loin de comettre un Péché, je crois qu'ils feroient très bien, si aussitôt qu'ils ont atteint leur trentième Année, ils commençoient à s'accoutumer à ne vivre que de Pain, de Vin, de Bouillie faite avec du Pain, & d'Oeufs accompagnés de Pain; & s'ils abandonnoient peu-à-peu tout le Reste. C'est là la Véritable; & seule Manière de défendre le Corps, contre les Effets pernicieux des mauvais Suc, des mauvaises Humeurs, & d'un Tempérament Cacochyme: & cette Manière-là est même plus douce, & plus relâchée, que celle dont vivoient les Saints Pères, & les Anciens Hermites, dans les Déserts: puis que ceux-ci ne vivoient alors que de Fruits Sauvages, de Racines, & d'Eau pure: & cependant, ils vivoient très long-tems, toujours Sains, & dans une Joie toujours la même, & un contentement toujours égal. La même chose arriveroit absolument aux Religieux de nos Jours, & par-là il leur seroit bien plus facile de parvenir à la Béatitude éternelle, dans le Ciel.

R. 2

qu'i

Câte frumuseți și avantaje ar avea lumea noastră, preferabilă celei a antecilor, dacă călugării noștri ar trăi astfel, având mult mai mulți călugări și mănăstiri în prezent decât erau atunci, și dacă și-ar face din cumpătare una dintre virtuțile lor capitale! Un mare număr de bătrâni, eminenți în doctrină și în sfințenie, ar umple atunci lumea și ar fi principala ei bogăție. Nu trebuie să obiecteze că regulile sau legile lor ar avea de suferit și că obiceiurile lor nu s-ar potrivi întotdeauna cu această exactitate. Dimpotrivă, susțin că aceleași reguli, aceleași legi și obiceiuri s-ar observa mult mai bine din punct de vedere religios. În toate religiile este permis să se mănânce pâine și să se bea vin, să se consume uneori ouă și, în cele mai multe, se mănâncă carne. În afară de asta, au mai multe feluri de băuturi, fierturi sau ciorbe; salate, fructe, dulciuri etc. Aceste alimente le sunt adesea dăunătoare și chiar îi omoară pe unii dintre ei, dar, pentru că ordinul le aprobă și pentru că le stă în obicei să

le mănânce, fac acest lucru și cred, deseori, că dacă ar face altfel ar păcătui. Dar departe de a comite un păcat, eu cred că ar face foarte bine dacă, imediat ce au împlinit treizeci de ani, ar începe să se obișnuiască să nu trăiască decât cu pâine, vin, fiertură făcută cu pâine și ouă cu pâine și dacă ar renunța încetul cu încetul la toate celelalte. Acesta este adevăratul și singurul mod de a apăra corpul împotriva efectelor periculoase ale sucurilor rele, ale umorilor rele și ale unui temperament vlăguit. Iar acest mod este chiar mai blând și mai destins decât cel în care trăiau Sfinții Părinți și vechii eremiți în deșerturi, deoarece aceștia nu trăiau atunci decât cu fructe sălbatic, rădăcini și apă curată, și totuși trăiau foarte mult timp, întotdeauna sănătoși și cu aceeași bucurie și mulțumire. Același lucru li s-ar întâmpla, cu siguranță, călugărilor din zilele noastre și, astfel, le-ar fi mult mai ușor să ajungă la fericirea veșnică, în cer, care

372 *Les Avantages*

qui est ouvert à tous les Fidèles depuis que notre Divin Sauveur, après avoir répandu son Sang Précieux pour notre Salut, y est lui même entré, & nous en a par-là ouvert la Porte.

Je pourrais dire encor bien des Choses à la Louange de la Vie Sobre; mais ne m'étant pas proposé de faire un Panégirique, je finis ici, pour ne pas passer les Bornes de cette Sobriété, à laquelle je me suis accoutumé. Le Reste viendra peut-être dans quelque autre Ocasión.

REMARQUES.

L'Auteur a enfin terminé son Traité, ses Eloges de la Vie Sobre, & son Dénombrement de tous les Avantages qu'elle procure à ceux qui sont exacts à observer ses Règles, & ses Préceptes; entre lesquels il apuye sur la Longueurs de la Vie, dont il apporte pour Exemple la Manière de vivre des Hermites d'autrefois, qui ne mangeoient que des Herbes, des Fruits, des Racines; ne buvoient que de l'Eau; & cependant vivoient des Siècles entiers. No-

de la Vie Sobre. 373

Notre Auteur assure, que la même Chose arriveroit aux Religieux d'aujourd'hui, & à ceux qui se sont consacrés à la Vie Spirituelle, dans les Cloîtres, ou ailleurs; s'ils étoient rigides Observateurs de la Tempérance, & de la Sobriété; & il ajoute, qu'ils ne sont pour la Plus-Part Melancoliques, Inquiets, Mécontents de leur Etat; que parce qu'ils négligent cette Pratique de la Vie Sobre & réglée. Il ne faut pas, dit tres bien ce judicieux Auteur, qu'ils s'excusent sur ce que c'est la Volonté de Dieu qu'ils soient ainsi, pour avoir lieu d'exercer leur Patience, & leur Vertu; car Dieu veut que les Hommes qu'il a créés Sains, vivent Sains; afin qu'ils le puissent servir avec contentement d'Esprit, & Allégresse de cœur: & s'ils sont autrement; c'est la Peine de leur Intempérance qu'ils portent. En effet, ce n'est pas une chose nouvelle, que de voir les Religieux qui ont prétendu renoncer à tout pour se devouer au Service plus particulier de la Divinité, user néanmoins des Comodités de la Vie Sé-

care este deschis tuturor credincioșilor de când divinul nostru Mântuitor, după ce și-a vărsat sângele prețios pentru mântuirea noastră, s-a ridicat el însuși la ceruri și, prin aceasta, ne-a deschis ușa.

Aș mai putea spune încă multe lucruri spre lauda vieții cumpătate, dar deoarece nu mi-am propus să fac un elogiu, închei aici, ca să nu depășesc limitele acestei cumpătări, cu care m-am obișnuit. Restul va veni poate cu o altă ocazie.

OBSERVAȚII

Autorul și-a terminat, în sfârșit, tratatul, elogiile sale cu privire la viața cumpătată și enumerarea tuturor avantajelor pe care aceasta le aduce celor care sunt atenți să îi observe regulile și preceptele, printre care accentuează lungimea vieții, cu privire la care dă exemplul modului de viață al eremiților de odinioară, care nu mâncau decât ierburi, fructe, rădăcini, nu beau decât apă și totuși trăiau secole întregi.

Autorul nostru ne asigură că același lucru li s-ar întâmpla și călugărilor de astăzi și celor care s-au consacrat vieții spirituale, în mănăstiri sau în altă parte, dacă ar fi observatori rigizi ai moderației și ai cumpătării. Și adaugă că majoritatea nu sunt bolnăvicioși, melancolici, neliniștiți, nemulțumiți de starea lor decât pentru că neglijează această practică a vieții cumpătate și ordonate. Nu trebuie, spune foarte bine acest autor judicios, să se scuze că aceasta este voia Domnului, ca să-și poată exercita răbdarea și virtutea; căci Dumnezeu vrea ca oamenii pe care i-a creat sănătoși să trăiască sănătoși, ca să-l poată servi cu mulțumire în suflet și bucurie în inimă, iar dacă fac altfel, suferă din cauza excesului lor. Într-adevăr, nu este un lucru nou să vezi călugării, care au pretins că renunță la tot pentru a se devota serviciului mai special al divinității, cum se folosesc de comoditățile vieții laice

374 *Les Avantages de la Vie Sobre.*
Séculière, autant, & plus que les Gens
du Monde; à cause des Richesses ex-
trêmes qu'ils possèdent tres souvent.
St. Jérôme se plaint de ces Abus, qui
étoient déjà fréquens dans son Siècle;
& il reproche aux Moines, d'être
„plus Riches dans leurs Cloîtres, après
„avoir renoncé à leurs Biens, qu'ils
„n'auroient été dans le Monde, en les
„possédant. Voyez la Lettre que ce St.
Homme écrit à *Nepotien*, *De la Vie des*
Prêtres, & des Cleres.

F I N.



CA-

CATALOGUE DES LIVRES

Qu'on trouve chés
J. ARN. LANGERAK.

- Abrégé des Plantes Usuelles, par Chambel.* 12°. *Aeliani Variæ Hist. cum Not. Varior. in* 4°. Sub Praelo.
Ant. Bynæus de Calceis Hebræorum, sive An-
tiq. Hebraicæ vindicatæ, cum fig. 4°. 1724
Ant. Leeuwenhoek opera omnia; seu Arcana
naturæ, ope exactissimorum microscopio-
rum detecta, experimentis variis compro-
bata. Epistolis, ad varios illustres viros, ut
& ad integram, quæ Londini floret, sapien-
tem Societatem, cujus membrum est, datis
Edit. Novissima. 4 vol. cum fig. 1722. 4°.
Burnetti, Telluris Theoria sacra, cum fig. 4°.
Blondel, l'Art de jeter les Bombes, 4°. *Manière de fortifier les Places,* 4°.
C. Eygenhartus, De Vita, & Gestis Caroli
Magni; cum Not. Varior. in 4°. sub Praelo.
Celsus de Medicina libri octo, 8°. *Coets Arithmetica,* 8°.
Commelini Botanographia Curiosa. fol.
Crenii Museum Philologicum & Historicum,
2 vol. 8°.

*Description Exacte des Os par Courtial, Petit,
& Lemery, avec fig.* 12°.

R 4 Dis-

la fel de mult și chiar mai mult decât oamenii
din popor, din cauza bogățiilor extraordinare
pe care le au foarte des. Sf. Ieronim se plânge
de aceste abuzuri, care erau deja frecvente în
secolul său, și le reproșează călugărilor că sunt
„mai bogați în mănăstiri, după ce au renunțat
la bunurile lor, decât ar fi fost în lume,
posedându-le”. Vedeți scrisoarea pe care acest
om sfânt i-a scris-o lui *Nepotian*, *Despre viața*
preoților și a clericilor.

SFÂRȘIT

CATALOGUL CĂRȚILOR Care se găsesc la J. ARN. LANGERAK.

- (Compendiu de plante uzuale, de Chambel. I
Aeliani Variæ Hist. cum Not. Varior. In 4.
Sub Praelo.
Hebraicæ vindicatæ, cum fig. 4. 1724
Ant. Leeuwenhoek opera omnia; seu Arcana
naturæ, ope exactissimorum microscopiorum
detecta, experimentis variis comprobata. Epistolis,
ad varios illustres viros, ut et ad integram, quæ
Londini Floret, sapientem Societatem, cujus
membrum est, datis Edit. Novissima. 4 vol. cum fig.
1722. 4.
Burnetti, Telluris Teoria sacra, cum fig. 4.
Blondel, l'Art de jeter les Bombes, 4. (Blondel, Arta
de a arunca bombele)
(_____, Modul de a fortifica piețele)
C. Eygenhartus, De Vita, et Gestis Caroli Magni;
cum Not Varior. in 40 sub Praelo.
Celsus de Medicina libri octo, 8.
Coets Arithmetica, 8.
Commelini Botanographia Curiosa, fol.
Crenii Museum Philologicum et Historicum, 2 vol.
8.
(Descrierea exactă a oaselor, de Courtial, Petit et
Lemery)

CATALOGUE

Dissertation Phisique de la Variation du Baromètre, Thermomètre, Flux & Reflux de la Mer, 8°. D. G. Franck Satyræ Medicæ xx. varii Rarior. Argum. Lyps. 1722

Dissertationes in Nov. tutam, ac utilem methodum inoculationis seu Transplantationis Variolarum, prima method. Auctoritate Regiæ Majestatis Brittan. cum criticis notis in varios de hoc morbo scribentes. a I. a Castro. G. Harris M.D. Lond. Ant. le Duc Constantinopolit. 8. 1711

Eloge de l'Ivresse, 8°
Entretiens Solitaires d'une Ame dévote, avec son Dieu, 2 tom. 8°

G. Buchanan Opera Omnia, 2 vol. in 4° cum Notis, & cum Praefat. P. Burmanni sub Praelo.

G. Nood Dissert. de Religione ab Imperio Jure Gentium Libera, 4°

H. Boerhaven Tract. de Viribus Medicamentor. 8°

Orat. de Commendando studio Hipocratico, 4°

Repurgatz Medicinæ, 4°

Hecquet Novus Medicinæ Conspectus, ubi ex Sanguinis Circuitu in Anomaliis secretionum errata 12: 2 vol. Paris.

Histoire des Insectes par J. Goedart, avec fig. 3 vol. 8°

Hoorn-

DES LIVRES.

Hoornbeek de Conversione judæorum, & Gentilium, 4°

Hovius de Circulatione Humorum Motuum in oculo, cum fig. 8°

J. Alberti Observationes Philologicae in Sacros Novi Foederis Libros. 8° sub Praelo.

J. Lommii Comment. de Sanitate Tuenda in Prim. Lib. C. Celsi de Re medica. 8° 1724

Observationes Medicae, 8°

de Curandis Febris, 8°

Jo. Bapt. Morgagni. Adversaria Anatomica omnia, opus nunc vere absolutum, inventis, & innumeris observat. ac monitis refertum, quibus universa Humani Corporis Anatome, & subinde etiam quae ab hac pendent, res Medica, & Chirurgica admodum illustrantur, cum Tabb. & universali accuratiss. indice ornata 1723. in Quarto.

Justiniani Instit. cum Lineis Rubris & Nigris, 12°

J. van den Honert Analysis in Melchiori Fundamenta Theologiae, 4° 1722

La Belle Hollandaise, 8°

La Manière d'amolir les Os par Papin, avec fig. à Paris.

L. Anatomie du Corps de l'Homme en Abregé, à Paris 1723

La Vie, & les Intrigues d'Amour du Père laChaise, 4 vol. 12°

L'Art de guérir les Maladies Vénériennes, par Blégny. 3 vol. 12°. Les

Dissertation Phisique de la Variation du Baromètre, Thermomètre, Flux et Reflux de la Mer, 8. (Disertație fizică cu privire la variațiile barometrului, termometrului, fluxului și refluxului mării)

D. G. Franck Satyræ Medicæ xx. Varii Rarior. Argum. Lyps. 1722

Dissertationes in Nov. tutam, ac utilem methodum inoculationis seu Transplantationis Variolarum, prima method. Auctoritate Regiæ Majestatis Brittan, cum criticis notis in varios de hoc morbo scribentes. a I. a Castro. G. Harris M.D. Lond. Ant. le Duc Constantinopolit. 8. 1711.

Eloge de l'Ivresse, 8. (Elogiul beției)

Entretiens Solitaires d'une Ame dévote, avec son Dieu, 2 tom. 8. (Discuții solitare ale unui suflet evlavios cu Dumnezeuul său)

G. Buchanan Opera Omnia, 2 vol. in 4 cum Notis, et cum Praefat. P. Burmanni sub Praelo.

G. Nood Dissert. de Religione ab Imperio Jure Gentium Libera, 4.

H. Boerhaven Tract. de Viribus Medicamentor. 8

Orat. de Commendando studio Hipocratico, 4.

Repurgatae Medicinae, 4.

Hecquet Novus Medicinæ Conspectus, ubi ex Sanguinis Circuitu in Anomaliis secretionum errata 12 2 vol. Paris.

Histoire des Insectes par J. Goedart, avec fig. 3 vol. 8 (Istoria insectelor, de J. Goedart)

Hoornbeek de Conversione judæorum, et Gentilium, 4.

Hovius de Circulatione Humorum Motuum in oculo, cum fig. 8.

J. Alberti Observationes Philologicae in Sacros Novi Foederis Libros. 8 sub Praelo.

J. Lommii Comment. de Sanitate Tuenda in Prim. Lib. C. Celsi de Re medica. 8 1724.

Observationes Medicae, 8.

de Curandis Febris, 8.

Jo. Bapt. Morgagni. Adversaria Anatomica omnia, opus nunc vere absolutum, inventis, et innumeris observat. ac monitis refertum, quibus universa Humani Corporis Anatome, et subinde etiam quae ab hac pendent, res Medica, et Chirurgica admodum illustrantur, cum Tabb. et universali accuratiss. indice ornata 1723. in Quarto.

Justiniani Instit. cum Lineis Rubris et Nigris. 12

J. van den Honert Analysis in Melchiori Fundamenta Theologiae, 4 1722

La Belle Hollandaise, 8. (Frumoasa olandeză)

La Manière d'amolir les Os par Papin, avec fig. à Paris. (Modul de a înmuia oasele, de Papin)

L'Anatomie du Corps de l'Homme en Abregé, à Paris (Anatomia corpului omenească pe scurt)

La Vie et les Intrigues d'Amour du Père laChaise, 4 vol. 12 (Viața și intrigile amoroase ale lui Pere Lachaise)

L'Art de guérir les Maladies Vénériennes, par Blégny. 3. vol. 12 (Arta de a vindeca bolile venerice, de Blégny)

CATALOGUE

Les Principaux fondemens pour l'Art du Dessin, pour l'usage des Curieux; dans lesquels sont Representés plus d'une Centaine d'exemples naturels, de diverses sortes d'Attitudes, & de Gestes de Têtes & de Visages: comme aussi les Mouvements des Mains & des Piés, avec plusieurs figures parfaites d'Hommes & de Femmes dans leur différentes Postures. Par le tres fameux Peintre Gerard Hoet. Ornés d'une grande Quantité de Règles fondamentales, &c. in Folio 1723

Les Maladies des Os, par Petit, Lemery, & Courtial. 12° avec fig.

Le Chirurgien de l'Hospital par Bellost. Dernière Edition, avec fig.

Lipsii Bartholini & alii Authores de Cruce. 4 voll. cum fig. 12°.

Mangetti Bibliotheca Chirurgica, 4 vol. in Folio.

Muys, de Salis Ammoniaci ad Feb. intermitentib. usu.

Observationes Sacrae in V. Test. & aliquod N. T. cum Praefat. J. Renferdi, 8°.

Picteti Theologia Christiana Ed. Noviss 8°.

Pyerii Observationes Anatomicae, ejusdem Observ. Circa urachum 8°.

Redius de Infectis & Experimenta Natural. 2 vol. cum fig. 12°.

Rohaulti Physica cum Not. Clarck, & Newtoni, 8°. 1722. sub Praelo.

Schat-

DES LIVRES.

Schattani Examen Juridicum Edit. Opt. 12°.
Schraderi Observat. in Harveum de Generatione animalium, 12°. cum fig.

Traité Complet de Chirurgie par la Motte, 3 vol. à Paris 1722

Traité Historique sur les Amazones, où l'on trouve tout ce que les Auteurs, tant anciens, que Modernes, ont écrit pour & contre ces Heroïnes, avec fig. 2 vol. 12°.

Valerius Flaccus, cum Not. N. Heinsii, cum Praefat. P. Burmanni, 12°.

Van de Pol, de Exheredatione Romana atque Hodierna, Lib. Singularis, 4°.

Vander Hooght Medulla Grammaticar. Hebraicarum, &c. 8°.

Praxis Grammatica Graeca, 8°.

Vander Schellingh, de Lege Rhodia Diatri-

ce, 8°. 1712

Vercellonis, de Pudendorum Morbis, & Lue

Venerca Tetrabilion, 8°. 1722

Withby, Examen Variantium Lection. Nov.

Test. J. Milli. Cum Praefation. S. Haverkamp, 1°. 1724

Les Principaux fondemens pour l'Art du Dessin, pour l'usage des Curieux; dans lesquels sont Representés plus d'une Centaine d'exemples naturels, de diverses sortes d'Attitudes et de Gestes de Têtes et de Visages: comme aussi les Mouvements des Mains et de Piés, avec plusieurs figures parfaites d'Hommes et de Femmes dans leur différentes Postures. Par le tres fameux Peintre Gerard Hoet. Ornés d'une grande Quantité de Règles Fondamentales etc. in Folio, 1723 (Principalele fundamente ale artei desenului, pentru uzul curioșilor, în care sunt reprezentate mai mult de o sută de exemple naturale, diverse atitudini și gesturi ale capului și feței, precum și mișcări ale mâinilor și picioarelor, cu mai multe figuri perfecte de bărbați și de femei în diferite posturi. De foarte cunoscutul pictor Gerard Hoet. Însoțite de o mulțime de reguli fundamentale etc.)

Les Maladies des Os, par Petit, Lemery et Courtial. 12, avec fig. (Bolile oaselor, de Petit, Lemery și Courtial)

Le Chirurgien de l'Hospital par Bellost. Dernière Edition, avec fig. (Chirurgul spitalului, de Bellost)
Lipsii Bartholini et alii Authores de Cruce. 4 voll. cum fig. 12

Mangetti Bibliotheca Chirurgica, 4 vol. in Folio.

Muys, de Salis Ammoniaci ad Feb. intermitentib. usu.

Observationes Sacrae in V. Test. et aliquod N. T. cum Praefat. J. Renferdi, 8.

Picteti Theologia Christiana Ed. Noviss 8. 1724

Pyerii Observationes Anatomicae, ejusdem Observ. Circa urachum 8.

Redius de Infectis et Experimenta Natural. 2 vol. cum fig. 12.

Rohaulti Physica cum Not. Clarck, et Newtoni, 8. 1722. sub Praelo

Schattani Examen Juridicum Edit. Opt. 12

Schraderi Observat. in Harveum de Generatione animalium, 12. cum fig.

Traité Complet de Chirurgie par la Motte, 3 vol. à Paris 1722 (Tratat complet de chirurgie, de la Motte)

Traité Historique sur les Amazones, où l'on trouve tout ce que les Auteurs, tant anciens, que Modernes, ont écrit pour et contre ces Heroïnes, avec fig. 2 vol. 12 (Tratat de istorie despre amazoane, în care găsim tot ceea ce autorii, atât cei antici, cât și cei moderni, au scris pentru și împotriva acestor eroine)

Valerius Flaccus, cum Not. N. Heinsii cum Praefat. P. Burmanni, 12.

Van de Pol, de Exheredatione Romana atque Hodierna, Lib. Singularis, 4.

Vander Hooght Medulla Grammaticar. Hebraicarum, etc. 8.

Praxis Grammatica Graeca, 8.

Vander Schellingh, de Lege Rhodia Diatri-

ce, 8. 1712

Vercellonis, de Pudendorum Morbis, et Lue Venerca Tetrabilion, 8. 1722

Withby, Examen Variantium Lection. Nov. Test. J. Milli. Cum Praefation. S. Haverkamp, 1. 1724

Dumnezeu vrea ca oamenii pe care i-a creat sănătoși să trăiască sănătoși, ca să-l poată servi cu mulțumire în suflet și bucurie în inimă, iar dacă fac altfel, suferă din cauza excesului lor.

BERNARDINO RAMAZZINI

O, de o mie de ori sfântă și inocentă cumpătare! Singura consolare, singurul refugiu al naturii; singura mamă tandră a vieții umane; singurul medicament adevărat, atât pentru spirit, cât și pentru corp! Ce laude meriți să-ți aducă muritorii! Cu ce duioșie, ce afecțiune, ce promptitudine ar trebui să te îmbrățișeze cu toții; deoarece numai tu le oferi mijloacele de a-și păstra cele două bunuri, cele mai mari de care se bucură pe pământ; vreau să spun viața și sănătatea!

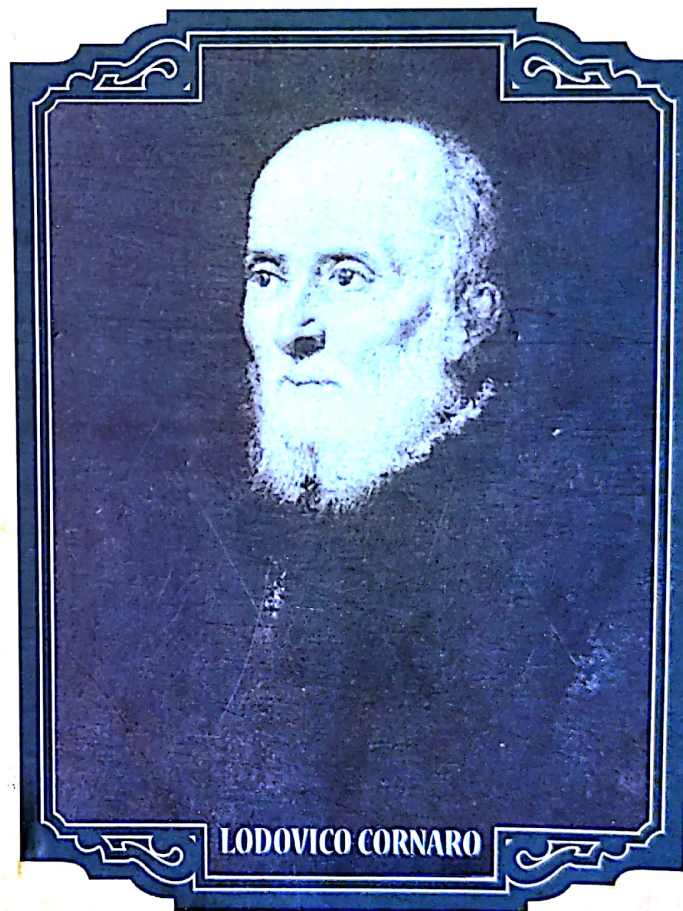
LODOVICO CORNARO

ISBN 973757261-0



9 789737 572615

ISBN 978-973-757-261-5



LODOVICO CORNARO